

HEVOSTENHOITAJIEN TYÖHYVINVOINTI

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Opinnäytetyö AMK
Emma Ahonen
Kevät 2010

Opinnäytetyö, 63 sivua, 17 liitesivua

Kevät 2010

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa ammattimaisten hevostenhoitajien työhyvinvointia. Tutkimuksessa selvitettiin hoitajien kokemuksia fyysisestä ja henkisestä kuormituksesta hevostenhoitajan ammatissa sekä kokemuksia työympäristöstä. Tutkimuksessa tutkittiin myös fyysisen kunnon ja koulutuksen vaikutusta fyysisen kuormituksen kokemiseen hevostenhoitajan työtehtävissä. Opinnäytetyön tutkimusongelmat olivat: Millainen on hevostenhoitajien tämän hetkinen työhyvinvointi? Onko fyysisellä kunnolla ja koulutuksella vaikutusta fyysiseen kuormittumiseen?

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostui lähdekirjallisuudesta. Teoriaosuudessa käsiteltiin hevostenhoitajan työnkuvaa, hevosurheilua, hevostenhoitajan työstä aiheutuvaan fyysistä ja henkistä kuormitusta sekä hevostenhoitajien työympäristöä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin julkisella kyselylomakkeella, joka oli esillä Suomen Hippos ry:n kotisivuilla. Kyselyyn vastanneita oli 108.

Hevostenhoitajista 59 % koki kilpailumatkat fyysisesti kuormittaviksi tai erittäin kuormittaviksi. Karsinoiden puhdistaminen fyysisesti kuormittavaksi tai erittäin kuormittavaksi, koki 53 % vastaajista. Hevostenhoitajista 66 % oli täysin tai jokseenkin eri mieltä, että työ on ruumiillisesti liian raskasta. Kyselyyn vastanneista 36 % koki kilpailumatkat henkisesti kuormittaviksi tai erittäin kuormittaviksi. Hevostenhoitajista suurin osa oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että hänellä on mahdollisuus pitää yhteyttä työnantajaan esimerkiksi ongelma- tai vaaratilanteen sattuessa. Valtaosa osa vastaajista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä, että työ on stressaavaa ja valtaosa jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että työasiat pyörivät mielessä vapaa-ajallakin. Ne hevostenhoitajat, jotka kokivat oman fyysisen kuntonsa hyväksi, kokivat työtehtävät kevyemmiksi kuin ne, jotka kokivat kuntonsa huonommaksi. Hevosalan koulutuksella ei näyttäisi olevan merkitystä fyysisen kuormittumisen kokemiseen.

Avainsanat: hevostenhoitaja, fyysinen kuormitus, henkinen kuormitus, työhyvinvointi, työympäristö

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in ...

EMMA AHONEN:

Horse caretakers' wellbeing at work

Bachelor's Thesis

63 pages, 17 appendices

Spring 2010

ABSTRACT

The aim of this study was to survey the wellbeing of professional caretakers of horses. The aim of this research was to clarify the experiences of physical labour, and mental stress at work. I also studied the affects of their work environment. I researched if physical condition or education had an effect on the professional caretakers, or their endurance of hard labour.

The method I used for the study was quantitative. The theoretical portion includes literary sources. In the theoretical portion, I included a description of the job of a horse caretaker, equestrian sports, physical and mental stress of the work conditions. I collected the material for this thesis with a questionnaire, and got it posted on the homepage of Suomen Hippos ry, I received 108 answerers.

According to the results fifty-nine % of the horse caretakers reported that horse races were physically tiring or very tiring. Fifty-three % of them said that cleaning the stalls was physically tiring or very tiring. Sixty-six % of the horse caretakers disagreed that their job is physically too hard. Thirty-six % of the them agreed that horse races are mentally very tiring. Ninety-one % fully agreed that they have a chance to be in contact with their employer given any situation. Sixty-one % agreed that their job is stressful and ninety % said that work matters are hard to leave behind. The horse caretakers who were in good physical condition found their work physically less demanding. The training of the horses did not seem to have an effect on how demanding their work was physically.

Key words: horse caretaker, physical labour, mental stress, wellbeing at work, work environment

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	HEVOSURHEILU	2
2.1	Raviurheilu	2
2.2	Ratsastusurheilu	2
3	HEVOSENHOITAJAN TYÖNKUVA	4
3.1	Hevosen puhdistus ja kengitys	5
3.2	Taluttaminen, ratsastus ja ajaminen	6
3.3	Karsinan ja tallin puhdistus	8
3.4	Ruokinta	8
4	TYÖHYVINVOINTI	9
4.1	Hevostalli työympäristönä	10
4.1.1	Melu	11
4.1.2	Valaistus	12
4.1.3	Sisäilma, ilmanvaihto ja veto	13
4.1.4	Lämpöolot	14
4.2	Työn fyysinen kuormittavuus	15
4.2.1	Ergonomia	15
4.2.2	Lihastyö	16
4.2.3	Työasennot	17
4.2.4	Nostaminen ja kantaminen	19
4.3	Työn henkinen kuormittavuus	20
4.4	Työn sosiaalinen kuormittavuus	21
4.5	Työturvallisuus	22
5	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	25
6	TUTKIMUSMENETELMÄ JA KOHDERYHMÄ	26
7	TULOKSET	29
7.1	Taustatiedot	29
7.2	Hevostenhoitajien työhyvinvointi tällä hetkellä	32
7.3	Fyysisen kunnon ja koulutuksen merkitys fyysisen kuormituksen kokemiseen	46

7.4	Vapaa sana hevostenhoitajan työstä	49
8	POHDINTA	52
8.1	Tutkimustulosten tarkastelua	52
8.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	57
8.3	Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusaiheet	58
	LÄHTEET	60
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Hevostenhoitajan työtä luonnehditaan keskiraskaaksi tai raskaaksi. Työ sisältää hankalia työasentoja ja sääolosuhteet vaikuttavat työn raskauteen. Työssä menestyminen vaatii henkilöltä sosiaalisia taitoja sekä sopeutumiskykyä muuttuviin ja yllättäviin tilanteisiin. (Koulutuskeskus Salpaus 2010.)

Itselläni on pitkä kokemus hevosten parissa toimimisesta. Lähes koko ikäni hevoset ovat olleet osa elämäni ja olen hoitanut sekä omia että muiden omistamia hevosia. Hevosten hoitaminen on mielestäni erittäin antoisaa ja mielekästä, mutta toisinaan olen kokenut sen raskaaksi niin fyysisesti kuin henkisesti. Omien kokemuksieni pohjalta tutkimukseni ennako-oletuksena on, että hevostenhoitajan työ on ainakin jossain määrin fyysisesti ja henkisesti kuormittavaa. Aikaisempia tutkimuksia aiheesta ei löytynyt.

Hevostenhoitajan monipuoliseen työhön kuuluvat hevosten terveyden ja hyvinvoinnin ylläpito, kavioiden hoito ja kengitys, päivittäiset tallityöt, karsinoiden siivous, tallin puhdistus, hevosten ruokinta sekä liikutus ajaen ja ratsastaen. (Koulutuskeskus Salpaus 2010.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka fyysisesti ja henkisesti kuormittavaksi ammattimaisesti hevostenhoitajan työtä tekevät henkilöt työtehtäviensä kokevat. Tutkimuksella kartoitettiin hevostenhoitajien tämänhetkistä työhyvinvointia. Tutkimus toteutettiin anonymillä, julkisella kyselyllä internetissä Suomen Hippos ry:n kotisivuilla. Tutkimuksen teoriaosuudessa käsitellään hevostenhoitajan työnkuvaa, työympäristöä ja työhyvinvointia sekä hevosurheilua yleisesti.

2 HEVOSURHEILU

Hevosurheilu on yleisnimitys ravi- ja ratsastusurheilulle. Hevosurheilusta on tullut yleinen harrastus, josta ihminen saa iloa, virkistystä ja liikuntaa. Hevosharrastuksessa molemmat osapuolet, niin hevonen kuin ihminenkin, oppivat toisiltaan. Ratsastuksessa hevosen ja ihmisen yhteistyö on ensiarvoisen tärkeää.

(Flade 1987, 153.) Samoin ajaminen kärryillä vaatii ihmisen ja hevosen tiivistä yhteistyötä.

2.1 Raviurheilu

Raviurheilu on yksi Suomen suosituimmista urheilulajeista ja raviradoilla tapahtumia seuraa vuosittain noin 800 000 katsojaa. Kilpailutapahtumia järjestetään Suomessa vuosittain noin 560, joihin osallistuu noin 8000 hevosta ja noin 3000 ohjastajaa. Ammattivalmentajia on Suomessa noin 150 ja harrastajavalmentajarekisteriin kuuluu noin 7000 henkilöä. Suomessa raveja järjestetään ympäri vuoden, kaikkina päivinä jouluaattoja lukuun ottamatta. Kansainvälisesti Suomi kuuluu viiden suurimman ravimaan joukkoon Euroopassa. (Hippos 2007.)

Suomalaisen raviurheilun ja hevoskasvatuksen valtakunnallinen keskusjärjestö on Suomen Hippos ry, johon kuuluu 128 jäsenyhteisöä. Suomen Hippoksen tärkeimpiin tehtäviin kuuluu rekisterin pito ja kantakirjaaminen kaikista maassamme kasvatettavista hevosroduista sekä ravikilpailutoiminnan johtaminen ja valvominen. Lisäksi keskusjärjestö harjoittaa koulutus-, järjestö- ja julkaisutoimintaa. (Suomen Hippos 2009.)

2.2 Ratsastusurheilu

Ratsastus tarjoaa harrastuksena monenlaisia vaihtoehtoja, valittavana onkin erilaisia ratsastuslajeja ja -tyylejä. Ratsastaa voi ilman suorituspainetta, mutta mahdollista on tähdätä myös kilpailumenestykseen. Joskus ratsastus saatetaan harhaluuloisesti mieltää pelkäksi hevosen selässä istumiseksi. Ratsastus on myös paljon muu-

ta. Se ei ole pelkkää tekniikkaa vaan onnistuneet suoritukset vaativat hevosen ja ratsastajan yhteistyötä myös tunnetasolla. Ratsastus on terveydelle edullinen liikuntamuoto. Ratsastuksessa rasittavuus on kohtalaista, mutta hikoilu vähäistä eikä hengitys usein kiihdy kovin paljon. Alkuvaiheessa ratsastus voi olla fyysisesti hyvinkin rasittavaa, jos aloittelevalla ratsastajalla on heikko kunto. (Vepsä ym. 2003, 12 -13.)

Suomen Ratsastajainliitto ry (SRL), on vuonna 1920 perustettu ratsastusurheilun ja -harrastuksen hallinto- sekä edunvalvontajärjestö. Liiton toiminta-alueita ovat harrastuksen ja kilpaurheilun edistäminen, hevosen hyvinvointi, turvallisuus, nuorisotyö sekä monipuoliset liikuntamahdollisuudet ratsain. Ratsastus on suosiotaan kasvattava harrastus, ja lajia harrastaa arviolta noin 150 000 suomalaista. Ratsastajainliiton jäseniä ovat ratsastusseurat, joita vuonna 2009 oli 426. Seuroissa on vuoden 2009 lopussa yhteensä yli 43 175 jäsentä, heistä yli senioreita oli 58 % ja junioreita 42 %. Naisia ja tyttöjä jäsenmäärästä oli 93 prosenttia, miehiä ja poikia 7 prosenttia. (Suomen Ratsastajainliitto 2008.)

Suomessa oli vuoden 2009 lopun tietojen perusteella yli 72 300 hevosta rekisteröitynä Suomen Hippokseen. Lämminverisiä ratsuhevosia oli vuonna 2009 rekisteröitynä 17 500, poneja 9 300 ja suomenhevosia 19 800, joista ratsukäytössä on noin 4 400. Yhteensä ratsukäytössä oli noin 30 000 rekisteröityä hevosta. Lämminveriravureita on 25 300. (Suomen Ratsastajainliitto 2009.)

Hevosala työllistää suoraan tai välillisesti yli 10 000 ihmistä. Ratsastajainliiton hyväksymiä ratsastuskouluja oli vuoden 2009 lopussa 227, harrastetalleja 45 ja yksityistalleja 13. Yhteensä ratsastustalleja on maassamme noin tuhat, joista puolet on ratsastuskoulujen kaltaisia yrityksiä. Ypäjän Hevosopisto on myös hevosalan johtava ammatillinen koulutuslaitos. Hevosopistosta valmistuu mm. ratsastuksenohjaajia ja -opettajia, ratsuttajia, tallimestareita, hevostenhoitajia ja kengitysseppiä. (Suomen ratsastajainliitto 2009.)

3 HEVOSTENHOITAJAN TYÖNKUVA

Hevostenhoitaja on tallille korvaamaton. Hoitaja vastaa hevosen fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista. Hoitajan työ on paljon muutakin kuin hevosten harjaamista ja karsinoiden puhdistamista. Hänen tulee huolehtia erilaisista rutiineista kuten hevosten ruokinnasta varhain aamulla sekä hevosen terveydentilan tarkkailusta. (Pesu 2008, 65.) Hevostenhoitajien ammattitaito vaihtelee harrastelijasta ammattilaiseen (Kivikoski & Rautiainen 1992). Ammattimainen hevostenhoitaja tekee työtä säännöllisesti, useita päiviä viikossa ja saa siitä palkkaa. On myös mahdollista, että hevostenhoitaja on samalla valmentaja ja tallinpitäjä, ja silloin hänellä ei ole ulkopuolista palkanmaksajaa. Tutkimuksen kyselyn kysymykset on suunnattu hevostenhoitajille, jotka tekevät työtä ammatikseen.

Hevostenhoitaja on hevosalan työntekijä, joka tuntee hevosten hyvinvoinnin edellytykset. He voivat työskennellä suuremmilla hevosiloilla tai itsenäisinä talliyrittäjinä. Hevostenhoitajan tulisi olla oma-aloitteinen ja viihtyä hevosten parissa. Hänen on osattava toimia asiakassuhteissa, mikäli hän toimii samalla esimerkiksi ratsastuksenopettajana. Hoitajan työnkuva on varsin monipuolinen. Hänen päivittäisiin töihin kuuluvat eläinten ruokinta ja hoito, tallin puhtaanapito sekä mahdollisesti rehujen ajo. Hevostenhoitaja huolehtii eläinten terveydestä, tunnistaa yleisimmät sairaudet ja häiriötilat sekä tekee rutiininomaiset lääkintätoimenpiteet. Hänen tehtäviinsä kuuluu myös hevosten valmentaminen ja kouluttaminen, varusteiden ja valjaiden huoltaminen sekä kengittäminen. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2008.) Usein hoitajat lähtevät mukaan myös kilpailumatkoille, joilla he valjastavat ja lämmittelevät hevosen, joko ajaen tai ratsastaen. Kilpailun jälkeen hoitaja myös jäähdyttelee ja purkaa hevosen valjaista, pesee hevosen sekä tekee muut tarvittavat hoitotoimenpiteet, kuten hevosen jalkojen kylmäyksen tai lämpökääreiden käärimisen.

Hevostenhoitotyöt on tehtävä aamuin ja illoin, minkä vuoksi hoitajien työaika voi usein olla hyvinkin epäsäännöllinen. Ammatti vaatii hyvää fyysistä kuntoa ja terveyttä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2008.) Tyypillisessä suomalaistallissa yh-

dellä hoitajalla on hoidettavanaan keskimäärin 6-8 hevosta. Hoitohevosten määrä on Suomessa suurempi kuin monessa muussa suuressa ravimaassa. Suomalaiset hevosenhoitajat ovatkin arvostettuja maailmalla korkean työmoraalinsa vuoksi. (Pesu 2008, 72.)

3.1 Hevosen puhdistus ja kengitys

Hevosenhoitajilla saattaa olla useita hevosia, joiden karva tulee puhdistaa. Toimenpiteeseen tarvittava aika vaihtelee hoitajasta ja hevosesta riippuen. Kokeneelta hoitajalta kuluu noin kymmenen minuuttia nopeaan harjaamiseen ja sukimiseen ja noin tunnin verran perusteelliseen karvanhoitoon ja trimmaukseen. (Faurie 2001, 108.)

Hevonen tulisi harjata ja siistiä kevyesti ennen ratsastusta tai kärryillä ajoa. Silloin on mahdollista tarkistaa hevonen ennen harjoitusta. Lewis (2009, 96) toteaa, että hoitajan ei tulisi ikinä epäröidä kertoa valmentajalle, mistään poikkeavuuksista tai ongelmista, jotka hoitaja hoitotoimenpiteissään huomaa. Valmentajan tulisikin aina olla valmis kuuntelemaan, jos hoitajan mielestä kaikki ei ole kohdallaan.

Pääosa karvanhoidosta tulisi tehdä harjoituksen jälkeen, jolloin poistetaan hiki ja lika sekä saadaan hevonen tuntemaan olonsa mukavaksi ennen sen palauttamista talliin tai tarhaan (Faurie 2001, 108). Parasta olisi hoitaa hevosen karva erillisellä alueella, ei tallissa. Silloin vältetään tomun ja pölyn leijumiselta hevosen elinympäristössä. (Faurie 2001, 109.) Samalla hoitajan hengitysilma ei myöskään huonone. Raskaan harjoituksen jälkeen hevonen tulisi pestä, jolloin poistetaan hiki, kura ja pöly. Puhdas, lämmin vesi on hyvä pesuaine. Pesun jälkeen vedetään enimmät vedet pois hikihöylällä ja hevonen hierotaan mahdollisimman kuivaksi. Raskaan harjoituksen jälkeen hevosen jalat voidaan kylmätä valuttamalla niihin esimerkiksi viiden minuutin ajan kylmää vettä tai seisottamalla hevosta vedessä, jos siihen on mahdollisuus. (Saastamoinen & Teräväinen 2007, 46.)

Päivittäinen hevosen kavioiden hoito kuuluu myös hevosenhoitajan työtehtäviin. Kaviot puhdistetaan päivittäin, nostamalla jalat vuorotellen ylös ja kaviokoukkua apuna käyttäen poistetaan lika ja muta. (Faurie 2001, 115.) Hevosen jalan nostaminen ei aina vaadi suurta voimankäyttöä. Oikealla tekniikalla hevosen saa nostamaan jalkaa hyvinkin helposti. (Lewis 2009, 96.) Puhdistuksen jälkeen hevosen kaviot usein vielä rasvataan kaviovoiteella.

Hevosen kengityksen hoitaa yleensä kengitysseppä, mutta joskus hoitaja joutuu myös itse toimimaan, jos kenkä on esimerkiksi irtoamaisillaan ja häiritsee esimerkiksi hevosen liikkumista. Kengitysseppän saapuessa hoitaja on laittanut hevosen valmiiksi hyvin valaistulle alueelle, jossa on kova lattia ja sepälle tilaa työskennellä. Hevosten kengitys on kovaa työtä ja saattaa olla vaarallistakin. (Faurie 2001, 115.) Hevosta kengitettäessä seisotaan lattialla eikä missään vaiheessa kengitystä saisi polvistua hevosen viereen. Kengitettävä jalka otetaan reilusti omien jalkojen väliin. Selkää ei tulisi koukistaa liiaksi. Tukevassa asennossa kengittäjän molemmat kädet ovat vapaat toimimaan. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 31.)

3.2 Taluttaminen, ratsastus ja ajaminen

Hevosenhoitajat taluttavat hevosia useita kertoja päivässä ja eripituisia matkoja. Oikeaoppinen taluttaminen tapahtuu riimusta kiinni pitäen. Joskus hevosta voidaan taluttaa myös riimunnarusta, jolloin taluttaja ei ole niin läheisessä kontaktissa hevoseen kuin talutettaessa riimusta tai suitsista. Taluttaja kulkee hevosen vierellä vasemmalla puolella, oikea käsi on kiinni riimussa tai suitsissa. Taluttaessa hevosen pitää olla hallinnassa, ihmisen tulee johtaa hevosta. Talutuksessa viedään vain yhtä hevosta kerrallaan. (Piminäinen 2005, 38-39.) Hevoset ovat kaikki erilaisia. Jotkut kulkevat vierellä rauhallisesti totellen löysällä riimunnarulla, mutta löytyy myös paljon hevosia, joiden kanssa joutuu käyttämään paljon fyysistä voimaa, jotta hevonen pysyy ihmisen hallittavissa.

Ratsastus voi olla osa hevosen valmennusta, ja usein ratsastus kuuluu myös hevosenhoitajan työnkuvaan. Ennen ratsastusta hoitaja satuloi hevosen eli laittaa satulan selkään, kiristää satulavyön ja laittaa suitset hevosen päähän. Jotkut hevoset tarvitsevat vielä lisävarusteita, kuten suojia jalkoihin. Ratsastus voi tapahtua kentällä, maneesissa eli katetulla kentällä, raviradalla tai maastossa. Hoitaja ratsastaa usein valmentajan antamien ohjeiden mukaan, joko kevyen tai kovavauhtisen, raskaamman lenkin.

Ravivalmennustalleilla hoitajat yleensä myös ajavat hevosia. Ennen ajoa hevonen valjastetaan. Valjaat asetetaan aina rauhallisesti hevosen selkään. Jos valjaat heitetään selkään, hevonen saattaa pelästyä ja alkaa niskuroida valjastettaessa. Se ei ole miellyttävää hevoselle eikä hoitajalle. (Lewis 2009, 97.) Ajaminen tapahtuu yleensä valmentajan ohjeiden mukaan. Joskus ajolenkki voi kestää jopa yli tunnin. Se, kuinka fyysisesti raskasta ajaminen ihmiselle on, riippuu muun muassa siitä, minkälaisilla kärryillä ja minkälaisessa maastossa ajetaan. Useimmissa talleissa hoitajat ajavat hölkänajon ja valmentajat keskittyvät kovavauhtisempaan hiittiajoon (Lewis 2009, 100). Ravivalmennuksessa työoloihin liittyviä ongelmia ovat tärinä, kylmyys ja istuma-asento. Tärinää ei voi kokonaan välttää, mutta jousitetuilla kärryillä ongelmaa voidaan lieventää. Istuma-asento on useissa kilpakärryissä hankala. Oikein säädetyt varusteet, kuten ohjaslenkit ja jalkarampit, voivat auttaa ongelmassa. Ajajan hyvän kunnon ylläpitäminen, monipuolinen liikunta ja venyttely auttavat työkyvyn ylläpitämisessä. (Piminäinen 2005, 39.) Ajossa ohjastajan on käytettävä kypärää ja pukeuduttava sään mukaan. Kylmä viima voi kangistaa ajajan hyvinkin nopeasti, jolloin ei pysty tekemään nopeita liikkeitä. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 30.)

Ajaessaan ihminen ei ole suorassa kosketuksessa hevoseen, joten ajajalta vaaditaan taitavuutta hevosen käsittelyssä sekä herkkyyttä vaistota eläimen mielialat ja aiheet. Ajajan on hallittava ajamisen teorian ja ohjien sekä ajoraijan käyttö. (Flade 1987, 153.)

3.3 Karsinan ja tallin puhdistus

Karsinat puhdistetaan vähintään kerran päivässä. Siivous tehdään yleensä hevosen ollessa muualla. Automaattinen lannanpoisto keventää puhdistamista huomattavasti, mutta laitteita on toistaiseksi harvassa tallissa. Valtaosa hevostenhoitajista työskentelee talleissa, joissa työ tehdään perinteiseen tapaan lapioita, talikoita ja kottikärryjä apuna käyttäen. (Piminäinen 2005, 35.) Lannan ja märkien laikkujen poiston jälkeen lisätään uusia kuivikkeita. Karsinoita siivotessa oikea työasento on tärkeää, sillä taakka saattaa ajoittain olla todella painava. Taakka tulisi pitää lähellä vartaloa ja kiertoliikkeitä tulisi välttää. Ehjät ja toimivat työvälineet helpottavat työtä ja vähentävät turhaa rasitusta. (Piminäinen 2005, 35.) Myös ruokintakaukalot tulisi puhdistaa päivittäin (Faurie 2001, 140).

Tallin käytävät tulee puhdistaa roskista ja liasta aina kun siihen on tarvetta. Talli on syytä myös pestä ajoittain. Desinfiointi esimerkiksi kerran vuodessa auttaa pitämään työympäristön puhtaampana ja miellyttävämpänä. (Piminäinen 2005, 35.) Tallin puhtaus on eduksi kaikille tallissa oleville, niin ihmisille kuin eläimillekin.

3.4 Ruokinta

Osassa talleista on ruokinta-automaatit, mutta yleensä ruokinta on hoitajan vastuulla. Ruokinta tapahtuu siten, että hoitaja menee jokaiseen karsinaan erikseen ja laittaa ruoan syöttökaukaloon ja heittää heinät karsinan lattialle tai kiinnittää heinäpus-sin sille tarkoitettuun paikkaan. Parasta olisi, jos ruokinnan voisi hoitaa menemättä karsinaan, jolloin se hoituu nopeammin ja vähentää tapaturmariskiä, sillä ruokaa odottava hevonen voi hermostuessaan käyttäytyä aggressiivisesti. (Piminäinen 2005, 35.) Hevonen voi päästä puraisemaan tai ruhjomaan hoitajaa. Jos hoitaja joutuu menemään karsinaan, hevoselle ei tulisi kääntää selkää missään vaiheessa. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 29.) Joissakin talleissa on kahteen suuntaan avautuvat ruokintakaukalot, jotka helpottavat ruoan jakamista (Piminäinen 2005, 35).

4 TYÖHYVINVOINTI

Työhyvinvointi määritellään työntekijän fyysiseksi ja psyykkiseksi olotilaksi, joka perustuu työn, työympäristön ja vapaa-ajan sopivaan kokonaisuuteen (Työterveyslaitos 2006). Työhyvinvointi koostuu monesta eri tekijästä. Työn organisointi, ammattitaito ja tunne tekemänsä työn hallinnasta ovat tärkeimpiä henkiseen työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Työhyvinvointia edistää, mikäli työntekijän fyysiset ja psyykkiset edellytykset, hänen odotuksensa työstä ja työn vaatimukset sekä mahdollisuudet ovat tasapainossa keskenään. (Piminäinen 2005, 16.) Työhyvinvointi tuntuu terveytenä, vireytenä, työn sujuvuutena ja hyvänä olona. Huonovointisuus työssä aiheuttaa jo työssäoloaikana muun muassa väsymistä, sairastumista, työkyvyttömyyskausia, tapaturmariskejä, ongelmia pari- ja muihin ihmissuhteisiin sekä elämänilon menettämistä. (Maatalousyrittäjien eläkelaitos 2009a.)

Työyhteisön voidessa hyvin, yhteisö pystyy vastaamaan menestyksellä sekä sidosryhmien odotuksiin että liiketoimintatavoitteisiin. Yritys ei kykene saavuttamaan yhä kovenivia tavoitteitaan, jos työpaikalla on paljon poissaoloja ja jos ihmiset eivät toimi yhdessä ja hyödynnä toistensa osaamista. Heikko johtaminen voi myös hankaloittaa tavoitteisiin pääsemistä. Ihmisistä on tullut kilpailuedun kannalta erottava tekijä. Ihmisten osaamista, kokemusta ja innostusta ei voida hankkia hetkessä. Osaaminen ja ihmisten suorituskyyky vaikuttavat suuresti työhyvinvointiin, jaksamiseen, innostukseen ja haluun saada aikaan asioita. (Ojala 2003, 14.)

Työhyvinvointi työpaikalla koostuu yksilön suorituskyyvystä ja hyvinvoinnista, osaamisesta, johtamisesta ja työyhteisön hyvinvoinnista. Mutta ennen kuin työyhteisöllä on mahdollisuus voida hyvin, täytyy yksittäisten ihmisten toimintakyvyn olla kunnossa. Ihmisen hyvinvoinnin muodostavat fyysinen hyvinvointi, eli terveys, fyysinen kunto ja fyysinen jaksaminen; psyykkinen hyvinvointi, eli tasapaino työn ja muun elämän välillä sekä sosiaalinen hyvinvointi, joka koostuu suhteista työtovereihin, ystäviin ja perheeseen. Myös yksilön omat arvot, asenteet ja sisäinen motivaatio sekä ammattitaito ja osaaminen vaikuttavat hyvinvointiin. Yksilön hyvinvointia voidaan tukea työpaikalla esimerkiksi keräämällä tietoa henkilöstön

työhyvinvoinnista ja saatujen tietojen pohjalta voidaan korjata ongelmia ja kehittää työyhteisöä. (Ojala 2003, 15-16.)

Fyysinen työympäristö vaikuttaa myös ihmisen työhyvinvointiin. Työympäristöllä on suuri vaikutus ihmisen terveyteen, jaksamiseen ja työtehoon. Huono työympäristö voi muun muassa aiheuttaa tapaturmia ja vammautumista, bakteeriperäisiä tauteja, tuki- ja liikuntaelinten sairauksia, sekä henkistä rasittumista ja työn hidastumista. (Maatalousyrittäjien eläkelaitos 2009b.)

Työnantajan velvollisuus on jatkuvasti selvittää ja arvioida työn kuormitustekijöitä. Haitallinen kuormitus voi olla fyysistä, henkistä tai sosiaalista yli- tai alikuormitusta. Vähäinenkin kuormitus lyhyessä ajassa tai toistuva tilapäinen kuormitus voi jo olla terveyttä vaarantava tekijä. Haitallisia kuormitustekijöitä voidaan poistaa töiden mitoitusparantamalla, henkilöstömäärää lisäämällä, työtehtäviä ja työvälineitä kehittämällä sekä kouluttamalla ja perehdyttämällä henkilökuntaa aika-ajoin lisää. Työn kuormittavuuden huomioon ottaminen on osa työterveyshuollon lakisääteisiä tehtäviä. (Kaupanalan esimiesliitto KEY ry 2009.)

4.1 Hevostalli työympäristönä

Hevosenhoitajan työympäristöön kuuluvat luonnonympäristöt, rakennukset rakenteineen ja kalusteineen, kulkuvälineet ja mahdolliset koneet ja laitteet. Terveysvaaroja aiheuttavat muun muassa maasto-olot, lämpötilat, ilmastointi, valaistus, pölyt, melu ja kemialliset aineet sekä työvälineiden sopimattomuus, kuten väärä mitoitus työntekijälle tai epäjärjestys. Työympäristön turvallisuus ja terveellisyys on tärkeää ottaa huomioon työtiloja rakennettaessa tai korjaustöitä tehdessä esimerkiksi materiaali-, kone- ja laitevalinnoilla. Jos ympäristön turvallisuutta ja terveellisyyttä ei voida muilla toiminnoilla varmistaa, on syytä käyttää erilaisia henkilösuojaimia. (Maatalousyrittäjien eläkelaitos 2009b.)

Tila, joka on hyvä ja turvallinen hevoselle, on yleensä sitä myös ihmiselle. Avaruus, valo, hyvä ilmanvaihto, yleinen järjestys ja siisteys tekevät työympäristöstä miellyttävämmän ja turvallisemman. Eläinsuojelulaki määrää tiloille minimivaatimukset. Mittoihin liittyvät uudet vaatimukset ovat voimassa uusissa, rakennettavissa tiloissa jo nyt, ja vanhojen tilojen kunnostukseen on annettu aikaa vuoteen 2014. (Piminäinen 2005, 24.)

Talleissa tulisi olla erillinen tila varusteille ja muille tarvikkeille. Ensiaputarvikkeet tulisi säilyttää selvästi merkityillä paikoilla. Karsinoiden, käytävien, hoito- ja pesutilojen lattiat eivät saa olla liukkaat ja useissa talleissa betonilattia on karhennettu tai sen päälle on asetettu kumimatto. Kumimatto on myös helppo pitää puhtaana. Riittävä tilakorkeus edesauttaa ilmanlaadun hyvänä pitämistä. Lisäksi se on turvallisempi kuin matala tila, jossa hevonen esimerkiksi pelästyessään voi itsensä loukkaamisen lisäksi helposti vahingoittaa myös hoitajaa. Talleissa tulisi olla isot, helposti avattavat oviaukot. Toimivat ovet helpottavat hevosen siirtymisiä ja vähentävät tapaturmariskiä. Hevosille tarkoitetut kulkureitit ja suorituspaikat tulisi olla tarpeeksi hyvin valaistuja. (Piminäinen 2005, 25-26.) Samalla valaisinteolla, vaaleat seinät ja kattopinnat antavat enemmän valoa kuin tummat pinnat. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 29).

4.1.1 Melu

Melu on yleisimpiä työperäisiä haittoja. Tallityössä melu ei yleensä aiheutakaan ongelmaa. Hevostalleissa melu on pääasiassa satunnaista ja lyhytkestoista. Päivittäinen meluallistus saa olla korkeintaan 85 desibeliä. Pitkäaikainen melu saattaa vaurioittaa sisäkorvaa ja vaurioittaa pysyvästi kuuloa. (Piminäinen 2005, 29.) Melu saattaa aiheuttaa myös henkistä kuormittumista, levon tai unen häiriöitä, puheen erottamisen vaikeutumista, suorituskyvyn huononemista sekä tapaturmavaaran lisääntymistä (Työterveyslaitos 2003, 138). Melun vaikutukset kuuloon saattavat edetä niinkin hitaasti, että ihminen ei huomaa kuulonsa heikkenemistä. Vähäinenkin kuulon heikkeneminen saattaa aiheuttaa paljon haittaa. Kun eri äänilähteistä

tuleva ääni puuroutuu, äänet eivät erotu eikä niiden tarkka tunnistaminen ole mahdollista. (Työturvallisuuskeskus 2003a, 23.) Talleilla saattaa olla laitteita, joista aiheutuu meluhaittoja työntekijöille. Tällöin melua on syytä torjua estämällä sen leviäminen ja vähentämällä altistusta esimerkiksi kuulosuojaimilla. (Piminäinen 2005, 29.)

4.1.2 Valaistus

Työpaikoilla täytyy olla sopiva valaistus, varavalaistus tärkeillä poistumisteillä ja ikkunattomissa tiloissa sekä riittävä ulkovalaistus (Piminäinen 2005, 29).

Hyvä valaistus auttaa työntekijöitä saamaan riittävästi tietoa ympäristöstään, vaikuttaa ihmisten vireystilaan ja parantaa viihtyvyyttä (Työturvallisuuskeskus 2003a, 26). Hyvä valaistus vaikuttaa suorituskyykyyn ja liian vähäinen valaistus alentaa vireyttä, lisää silmien rasittumista ja väsymisen tunnetta sekä alentaa näöstä riippuvaa suoriutumista. Hyvä valaistus on tarpeeksi voimakas, mutta ei aiheuta suoraa tai epäsuoraa häikäisyä hevoselle tai ihmiselle (Piminäinen 2005, 29).

Hevostallin yleisvalaistukseksi suositellaan 80-90 luxia, mutta hoito- ja kengitystilassa, varustehuoneessa ja muissa vastaavissa tiloissa valoa tarvitaan enemmän, 300-500 luxia. Siirtyminen ulkoa sisälle tai tallista pesu- tai hoitotilaan on turvallisempaa, kun valoa on riittävästi. Siirryttäessä tilasta toiseen, liian jyrkät valaistuserot, vaikeuttavat näkemistä ja voivat pelästyttää hevosen. (Piminäinen 2005, 30.) Kiiltävistä pinnoista syntyvän heijastuksen vuoksi voidaan joutua pitämään päätä ja ylävartaloa huonossa asennossa. Heikossa valaistuksessa saatetaan helposti kumartua liian lähelle työkohdetta. Tällöin työasento ei välttämättä ole tarkoituksenmukainen, liikuntaelimistön kuormittumisen kannalta. (Cedercreutz & Hanhinen 1993, 40.)

4.1.3 Sisäilma, ilmanvaihto ja veto

Hyvän sisäilman tunnistaa oikeanlaisesta lämpötilasta, sopivasta ilman kosteudesta, puhtaudesta ja raikkaudesta. Sisäilman laatuun vaikuttavista tekijöistä kaikista tärkeimpiä ovat kunnossa oleva rakennus sekä toimivat ilmanvaihto- ja lämmityslaitteet. Yleisimpiä hevostallin sisäilman ongelmia ovat tunkkaisuus, epämiellyttävät hajut sekä ilman epäpuhtaudet, kuten pölyt, allergeenit, mikrobit ja kaasumaiset aineet. Haitaksi on myös veto, puutteellinen ilmastointi, liian korkea tai alhainen lämpötila sekä ilman kuivuus tai liiallinen kosteus. (Piminäinen 2005, 30.)

Huonon sisäilman aiheuttamat ongelmat ilmenevät erilaisina oireina ja sairauksina, kuten hengitysteiden, silmien ja ihon ärsytyksenä, päänsärkynä, väsymyksenä, kuumeiluna ja hengitystieinfektioina sekä astman tapaisina pitkäaikaissairauksina. Huono sisäilma heikentää myös viihtyvyyttä. (Työturvallisuuskeskus 2003, 32.)

Ilmastoinnilla tarkoitetaan ilmankiertoa, jäähdytystä, kostutusta, lämmitystä, puhdistusta tai kuivausta (Piminäinen 2005, 32). Ilmastoinnin tehtävänä on säilyttää tallin kosteus ja lämpötila hevosille ja ihmisille sopivana sekä poistaa haitalliset kaasut (Saaastamoinen & Teräväinen 2003, 97). Huonon ilmavaihdon takia työntekijöiden vireystila laskee ja epäpuhtauksien pitoisuus ilmassa voi nousta haitalliseksi. Huonosti suunniteltu ilmanvaihtolaitteisto ja -kanava saattavat levittää epäpuhtauksia rakennuksessa. Puhdistamaton laitteisto saattaa aiheuttaa myös paloturvallisuusriskin. (Piminäinen 2005, 32.)

Tallin ilmaan muodostuvia haitallisia kaasuja ovat ammoniakki, hiilidioksidi, rikkivety ja metaani. Näiden haitallisten kaasujen pitoisuus pysyy tallissa alhaisena, jos karsinat puhdistetaan huolellisesti päivittäin, ilmanvaihto on riittävä ja kosteus sekä lämpötila optimaalisia. (Piminäinen 2005, 32.)

Veto johtuu huoneilmaa viileämpänä virtaavasta ilmasta ja vedon tuntemus kasvaa silloin, kun ilman lämpötila laskee alle 20 asteen (Piminäinen 2005, 30). Vedon tunnetta aiheuttaa myös esimerkiksi lattiarajan ja katon väliset suuret lämpötilan

erot sekä seinien ja ikkunoiden kylmät pinnat. Vedon tunne syntyy sitä helpommin mitä kylmempää pinnat ovat. (Työturvallisuuskeskus 2003a, 35.)

4.1.4 Lämpöolot

Lämpöolot koostuvat ilman lämpötilan, kosteuden ja virtausnopeuden sekä ympäröivien pintojen lämpötilojen yhteisvaikutuksesta (Piminäinen 2005, 33). Ihmisen elimistö toimii silloin parhaiten, kun se luovuttaa lämpöä yhtä paljon kuin se tuottaa. Lämpötasapainoon vaikuttavat ihmisen yksilölliset ominaisuudet, liikunta ja työ sekä lämmönhukka, johon puolestaan vaikuttavat vaatetus, ympäristön lämpötila, tuuli ja kosteus. (Työturvallisuuskeskus 2003a, 29-30.) Tallityöntekijä altistuu yli 28 asteen helteelle yleensä vain ulkona työskennellessään. Tilannetta voi sisätiloissa helpottaa tuuletuksella ja pitämällä riittävästi taukoja. Lyhyet, usein toistuvat tauot, ovat tehokkaampia kuin pitkät ja harvaan pidetyt tauot. Normaalin työhuoneen tavoiteltavat lämpötilat ovat kevyessä työssä 19 ja 23 asteen välillä ja raskeassa työssä 12 ja 17 asteen välissä. Tallien sisätiloissa työ tapahtuu yleensä tätä viileämmässä. Tallin ihannelämpötila on noin 10 astetta. (Piminäinen 2005, 33.) Työskentely kuumassa kuormittaa erityisesti verenkiertoelimistöä. Kylmä puolestaan supistaa pintaverisuonia ja aiheuttaa lihasjännitystä, joka voi muuttua lihasvärinäksi. Näiden avulla elimistön lämpötila pyritään pitämään sopivana. (Cedercreutz & Hanhinen 1993, 39.)

Tallityöntekijän tärkein henkilökohtainen lämmönsuoja on vaatetus. Vaatetus hidastaa lämmön poistumista elimistöstä ja ylläpitää lämpötasapainoa. Toimiva suojavaatetus koostuu useista kerroksista, jossa määrää ja laatua vaihdellaan työn raskauden ja lämpötuntemusten mukaan. (Piminäinen 2005, 30.) Kehon jäähtyminen voi aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia ja alentaa keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja työmotivaatiota. (Työturvallisuuskeskus 2003a, 31.) Kylmälähtö voi lisätä huomattavasti tapaturmavaaraa kömpelyyden tai kankeuden kautta (Työterveyslaitos 2003, 146). Jäähtyminen voi myös vähentää lihasvoimaa, nopeutta ja kestä-

vyyttä sekä heikentää koordinaatiota ja hidastaa palautumista työn aiheuttamasta rasituksesta (Työturvallisuuskeskus 2003a, 31).

4.2 Työn fyysinen kuormittavuus

Työn fyysiseen kuormittavuuteen eli työn raskauteen vaikuttavat työasennot, työliikkeet ja voimankäyttö sekä ympäristötekijöistä erityisesti lämpöolot. Työtä tehdessään työntekijä käyttää tuki- ja liikuntaelimistään eli lihaksiaan, luitaan, nivelsiteitään sekä hengitys- ja verenkiertoelimistään ja aistejaan. (Työterveyslaitos 2003, 95.) Työn fyysisen raskauden aiheuttamat tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat yleisiä työikäisillä. Vaivoja ilmaantuu niin raskasta ruumiillista työtä tekeville kuin kevyttä istuma- tai seisomatyötä tekeville. Kaikista herkimmin kipeytyvät selkä, niska, hartiat, olkavarret sekä jalat. (Työterveyslaitos 1994, 21.)

4.2.1 Ergonomia

Ergonomian avulla, ihminen ja työ pyritään sovittamaan kitkattomasti yhteen. Ihmisen ominaisuudet ovat lähtökohtana ja työ, työympäristö, koneet, laitteet ja työvälineet muokataan ihmiselle sopiviksi. Ihmiset ovat erilaisia, joten fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet, työtaidot, kokemukset ja asenteet vaihtelevat. Ergonomiassa suunnittelun tavoitteena on saada työ vastaamaan mahdollisimman hyvin ihmisen psyykkisiä ja fyysisiä ominaisuuksia. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 147.) Kuormitustekijät saattavat olla laadultaan ja määrältään sopivia työntekijälle, mutta ne voivat olla myös ali- tai ylikuormittavia. Yksi ergonomian tehtävistä on tunnistaa työhön liittyviä kuormitustekijöitä ja sovittaa ne ihmisen tekemään työhön. Tavoitteena on sopiva kuormittuminen. (Työterveyslaitos 2003, 93.)

4.2.2 Lihastyö

Lihastyö voi olla dynaamista tai staattista. Dynaamisessa lihastyössä lihakset supistuvat ja rentoutuvat liikkeiden aikana. Lihasten aineenvaihdunta toimii ja lihakset saavat happea ja ravinteita, samalla kuona-aineet poistuvat nopeasti. Raskaampi dynaaminen lihastyö rasittaa erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Työn kuormittavuutta voidaan arvioida esimerkiksi sydämen sykintätaajuuden ja elimistön hapenkulutuksen perusteella. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 147.) Dynaamisesti lihas pystyy työskentelemään pitkään väsymättä, jos voimantarve ja liikeno-
peus ovat kohtuullisia (Cedercreutz & Hanhinen 1993, 18).

Staattisessa lihastyössä lihakset jännittyvät ilman näkyvää liikettä esimerkiksi taakan kannattelussa (Kivikoski & Rautiainen 1992, 147). Myös pitkään jatkuvat, pienet nopeat liikkeet, joiden välillä lihas ei ehdi palautua, hidastavat aineenvaihduntaa ja lihas väsy. Näin käy usein toistotyössä. (Cedercreutz & Hanhinen 1993, 19.) Jännityksessä olevan lihaksen sisäinen paine kasvaa ja tällöin lihasten verenkierto heikkenee. Staattista työtä tehdessään lihas ei saa happea eikä ravinteita, myöskään kuona-aineet eivät poistu. Staattisessa työssä lihakset väsyvät ja kipeytyvät nopeasti. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 147.) Hevosten kanssa työskennellessä, lihakset toimivat staattisesti esimerkiksi kärryillä ajaessa. Ohjastaja on istuma-asennossa ja jalat ovat eteenpäin polvesta ojennettuina tai koukussa, riippuen kärryjen mallista. Kättä kannatellaan vartalon edessä, ohjista kiinni pitäen. Samoin ratsastessa käsien, jalkojen ja keskivartalon lihakset joutuvat tekemään staattista lihastyötä. Ajaessa ja ratsastaessa lihasvoimaa tarvitaan enemmän, jos hevonen on eteenpäin pyrkivä. Tällöin ohjastaja joutuu käyttämään enemmän lihasvoimaa hallitakseen hevosen vauhtia. Myös tavaroiden kantamisessa lihakset ovat supistuneena koko kantamisen ajan.

4.2.3 Työasennot

Työssä tulisi olla vaihtelua, jotta työasento ei pysy pitkään samana. Lihakset ja nivelet pysyvät paremmin toimintakuntoisina, kun istumista seisomista ja kävelyä vuorotellaan. Työssä olisi vältettävä toistuvia niskan ja selän kiertymisiä ja kumartuneita asentoja sekä nivelten ääriasentoja. Nykypäivänä koneellistuminen on lisännyt toistotyötä ja yksipuolista kuormittumista. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 147.)

Selkäranka on vahva, joustava ja monipuolisesti liikkuva vartalon tuki, joka suojaa selkäydintä ja siitä lähteviä hermojuuria (Cedercreutz & Hanhinen 1993, 13).

Suurella osalla ihmisistä on jossain elämänsä vaiheessa selkävaivoja. Yleensä vaivat paranevat ilman hoitoa, mutta joissain tapauksissa selkäsairaus kroonistuu ja aiheuttaa työkyvyttömyyttä. Selkäsairauksien syitä on yleensä vaikea määrittää. Usein vaivat ovat yhteydessä raskaaseen työhön, raskaiden taakkojen käsittelyyn, toistuviin nostoihin, toistuviin vartalon kierto- ja taivutusliikkeisiin, staattisiin työasentoihin ja koneenkuljetustoihin. Selälle ovat haitallisia äkilliset, repäisevät ja suurta voimaa vaativat liikkeet, ponnistukset etukumarassa, työskentely selkä kiertyneenä tai sivulle taipuneena, istuminen ilman selkänojaa tai huonolla selkätuella, nostaminen ja kantaminen huonossa asennossa sekä koko kehon tärinä. Selän verenkierron häiriöt nopeuttavat välilevyjen rappeutumista. Vähäinen liikunta ja paikallaan tehtävä työ heikentävät selän verenkiertoa. Myös voimakas, koko kehon tärinä vähentää välilevyjen nestemäärää, jolloin välilevyn iskunvaimennuskyky heikkenee ja selkä vaurioituu helpommin rasituksessa.

(Kivikoski & Rautiainen 1992, 148-149.)

Toistuvat olkavarren liikkeet, hartialihasten staattinen kuormitus ja työskentely käsivarret koholla aiheuttavat niska- ja hartiasairauksia. Yleisin vaiva on jännitysniskaoireyhtymä. Niska ja hartiasseudun vaivat aiheuttavat yleensä ohimenevää työkyvyttömyyttä. Hyvällä lihaskunnolla voi estää sairastumista. Käsien kannattelu aiheuttaa lihaksissa staattista kuormitusta. Työtä tehdessä hartioiden tulisi olla rentoina ja olkavarsien lähellä vartaloa. Huono istuma-asento, eteen tai taakse taipu-

nut tai kiertynyt työasento, toistuvat työliikkeet ja myös stressi rasittavat niskan ja hartiasseudun lihaksia. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 149.) Hevosien ajaminen kärryillä ja ratsastaminen voi rasittaa niska- ja hartiaseutua, sillä ihminen kannattelee käsiään. Ohjista saatava tuki ei yleensä ole riittävä. Hartiat nousevat monella ohjastajalla ylös ja ryhti painuu samalla kasaan.

Toistuvat yksipuoliset työliikkeet ja suuri voiman käyttö saattavat aiheuttaa kyy-närvarren ja ranteen rasitussairauksia. Jännetupentulehdus ja niin sanottu tennis-kyynärpää ovat yleistyneet maatalousyrittäjien ammattitautteina. Ihmisen yläraajat liittyvät vartaloon lapaluun, solisluun sekä hartia- ja olkalihasten avulla. Lihakset puolestaan kiinnittyvät kallonpohjaan, kaularankaan, rintarankaan, lapaluuhun, olkaluuhun ja solisluuhun. Ihmisen liikkuvin nivel on olkanivel. Olkavartta kohotettaessa yli 30 astetta sivulle niska- ja hartiasseudun lihakset rasittuvat. Olkavarren nostaminen ylemmäs voi aiheuttaa lapalihaksen kipeytymistä. Tarkkuutta vaativassa seisomatyössä sopiva käsien korkeus työskentelyssä on 5-10 senttimetriä kyy-närpäiden yläpuolella. Raskaissa käsittelytyöissä sopiva korkeus on noin 15-40 senttimetriä kyynärpäiden alapuolella. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 150.)

Ihmisen ranne koostuu kahdeksasta luusta. Sormien lihakset, jänteet ja hermot kulkevat ranteen kautta. Jännetuppien tehtävänä on suojata jänteiden liikkumista. Toistuvat liikkeet, voiman käyttö ja ääriasennot saattavat aiheuttaa jännetupin tulehtumisen. Paras puristusvoima saavutetaan silloin, kun ranne on perusasennossa eli noin 30 astetta ylöstaipuneena, sormet kevyesti koukussa ja ranne suorana päältäpäin katsottaessa. Perusasento aiheuttaa myös vähiten rasittumista. Ääriasennoissa myös pehmytkudokset voivat rasittua. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 150.)

4.2.4 Nostaminen ja kantaminen

Liikuntaelinten kuormitukseen vaikuttavat taakan paino, muoto ja kädensijat (Cedercreutz & Hanhinen 1993, 33). Nostettava taakka on mitoitettava voiman ja taidon mukaan. Liian raskaita taakkoja ei tule nostaa. Taakan muoto tulisi olla muodoltaan sellainen, että sen painopiste saadaan nostettaessa ja kannettaessa lähelle vartaloa. Terävät kulmat ja särmät ovat haitaksi nosto- ja kantamistyössä. Taakan paino on myös edullista jakaa molemmille käsille. Maataloudessa säkkien nostaminen on yleisimpiä nostotöitä. Säkit ovat yleensä vaikeita nostella. Säkkien nostoa voidaan helpottaa karhealla pintamateriaalilla ja kulmien muotoilemisella sellaiseksi, että niistä saa otteen. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 150.)

Taakkojen kantaminen on jatkuvaa lihastyötä, joka vaatii hyvää lihaskestävyyttä. Esineen nostamisessa käytetään voimaa vain muutaman sekunnin ajan, mutta taakkaa kannettaessa, voimaa täytyy tuottaa koko kantamisen ajan. Taakan on siis oltava nostettavaksi tarkoitettua taakkaa kevyempi. Kantaminen kuormittaa vartaloa usein toispuoleisesti, minkä vuoksi selkä rasittuu erityisen paljon. Taakan jakaminen molemmille käsille kuormittaa vartaloa tasaisemmin. (Cedercreutz & Hanhinen 1993, 36.)

Epäsopivat nostokorkeudet voivat olla äkillisen ylikuormituksen syy. Lattialle tai lattialta nostettaessa taakkaa joudutaan käsittelemään etukumarassa, mikä lisää huomattavasti selkään kohdistuvaa kuormitusta. Tällöin joudutaan nostamaan taakan lisäksi myös omaa vartaloa, mihin kuluu energiaa jopa kolme kertaa enemmän kuin sopivalta korkeudelta nostettaessa. (Cedercreutz & Hanhinen 1993, 33.)

Lapiointi kuormittaa erityisesti selkää, minkä takia on tärkeää suunnitella työ niin, että kurkottelua, vartalon kiertoa ja pitkiä heittoja tulisi mahdollisimman vähän. Lapion varren pituus, muoto ja terän koko vaihtelevat eri lapioissa. Raskaissa nostoissa lyhyt varsi on tehokas, mutta työasennosta tulee kumara. Useimmiten pitempivartinen lapio on työasennon ja työtehon kannalta parempi. Lapion varren päässä oleva poikittainen kahva auttaa pitämään lapion halutussa asennossa. Tali-

koiden ja hankojen piikkien muoto, koko ja lukumäärä vaikuttavat työn raskauteen olennaisesti. Myös varren pituuden tulee olla käyttäjälle sopiva. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 150.)

4.3 Työn henkinen kuormittavuus

Henkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat tyytyväisyys omaan elämään ja työhön, aktiivisuus sekä myönteinen perusasenne. Myös kyky sietää kohtuullisessa määrin epävarmuutta ja vastoinkäymisiä sekä oman itsensä hyväksyminen puutteineen ja vahvuuksineen ovat merkkejä henkisestä hyvinvoinnista. (Työterveyslaitos 2003, 75.) Työn organisointi, ammattitaito ja tunne oman työn hallinnasta ovat tärkeimpiä ihmisen henkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Hyvinvointia edistää myös se, jos työntekijän fyysiset ja henkiset edellytykset, hänen odotuksensa työstä ja toisaalta työn vaatimukset ja mahdollisuudet ovat tasapainossa. Henkistä hyvinvointia tukee myös kokemus oikeudenmukaisuudesta työpaikalla. (Piminäinen 2005, 16.)

Mielenterveyden häiriöt ovat yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeeseen koko maamme väestöllä. Esimerkiksi maatalousyrittäjillä mielenterveyden häiriöt ovat tuki- ja liikuntaelinten sekä verenkiertoelinten sairauksien jälkeen kolmanneksi suurin työkyvyttömyyden aiheuttaja. Terveen ihmisen tunnusmerkkejä ovat muun muassa vahva itsetunto, positiivinen käsitys omasta itsestään, itsensä ilmaisemisen taito, kyky vuorovaikutukseen ihmissuhteissa, itsehallinta, sopeutumiskyky ja kyky ratkaista arkipäivän ongelmatilanteita. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 157.)

Ihmisen mielenterveys voi kehittyä ja kasvaa. Työn haasteellisuus ja lievä laadullinen henkinen ylikuormitus voivat vaikuttaa positiivisesti työtehtävien hoitamiseen. Stressi on tilanne, jossa yksilön tarpeiden ja ympäristön edellytysten välillä vallitsee pitkäaikainen tai voimakas lyhytaikainen epätasapaino. Ihmisen henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat siihen, mitkä asiat hän kokee stressaaviksi. (Kivikoski & Rautiainen 1992, 157.) Työstressin taustalta voi löytyä vakavia ongelmia työjär-

jestelyissä, joihin ei ole löydetty toimivia ratkaisuja. Pitkäaikainen työstressi voi johtaa työuupumukseen. (Työterveyslaitos 2003, 75.) Pitkään jatkuva, intensiivinen stressi altistaa myös erilaisille sairauksille flunssasta sepelvaltimotautiin (Piminäinen 2005, 17).

Hevostaloudessa työntekijää kuormittavat usein muun muassa työajat, jotka haajaantuvat useaan jaksoon päivän aikana, työn paljous ja kiire, vastuu tallilla liikkuvista ihmisistä ja hevosista, vastuu työn sujuvuudesta ja asiakassuhteista sekä työskentely jatkuvasti tai osittain yksin. (Piminäinen 2005, 17.)

Rentoutuminen on välttämätöntä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Kiireestä huolimatta pitäisi pystyä rentoutumaan myös työn lomassa. Kehon rentoutus estää liiallista lihasjännitystä. Lihasjen rentoutuminen on välttämätöntä tehokkaalle verenkierrolle, joka taas on välttämätöntä koko elimistön hyvinvoinnille. Henkinen uupuminen kuluttaa elimistöä, minkä takia jokaiseen päivään tulisi mahtua hetki aikaa mielen rentouttamiseen. (Piminäinen 2005, 18.)

4.4 Työn sosiaalinen kuormittavuus

Työn sosiaaliset kuormitustekijät ovat vahvasti yhteydessä työhyvinvointiin. Sosiaalisiin kuormitustekijöihin kuuluvat yksintyöskentely, yhteistyön toimivuus työpaikalla, tiedonkulku, asioiden ja toiminnan johtaminen, tasa-arvoinen kohtelu sekä epäasiallinen kohtelu ja häirintä. (Jalonen 2006.)

Työssä on tärkeää mieltää, mitä tehtäviä ei voi suorittaa yksin ja mihin on syytä hankkia apua. Työntekijällä tulee olla mahdollisuus, myös yksin työskennellessä, pitää yhteyttä toisiin työntekijöihin ja työnantajaan. Vaara- ja uhkatilanteissa on tärkeää saada hälytettyä nopeasti apua, mihin työnantajan on järjestettävä mahdollisuus. (Piminäinen 2005, 17.)

Työn hallintaa parantavat hyvät vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot. Esimiehen ja koko muun työyhteisön tuki on jaksamisen kannalta tärkeää. Jos tallilla työskentelee useampia henkilöitä, tulisi heille järjestää mahdollisuus tutustumiseen ja keskusteluun tauoilla. Jokainen työntekijä tarvitsee työstään palautetta. Esimiehen ja työkavereiden asiallinen palaute ja kiittäminen motivoivat ja luovat hyvää henkeä ja voivat laukaista ristiriitoja. Myös kielteinen palaute tulee antaa asiallisesti ja sen tulee olla perusteltua ja sen yhteydessä pitäisi olla annettavana parannusehdotuksia. (Piminäinen 2005, 16-17.) Työn johtaminen on tärkeää työssä jaksamisen kokemuksissa. Kaiken työnjohtamisen lähtökohtana on, että on vastuussa jonkun työstä ja työntekijästä. Työpaikoilla olisi hyvä olla säännölliset, yksilölliset ja tasapuoliset kanssakäymismahdollisuudet esimiehen ja alaisen välillä. (Pyykkö 2006, 90.) Terve työyhteisö pitää henkilöiden erilaisuutta voimavarana sekä uskoo ihmisten kehittymiseen ja elinikäiseen oppimiseen (Työterveyslaitos 2003, 77). Hyvinvoivassa työyhteisössä ihmiset kohtelevat toisiaan tasa-arvoisesti riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, yksityiselämästään, uskonnostaan tai kansallisuudesta (Työterveyslaitos 2005, 46).

4.5 Työturvallisuus

Työsuojelutoiminnan tarkoitus on parantaa työympäristöä ja työoloja työntekijöiden työkyvyn turvaamiseksi ja ylläpitämiseksi. Olennaisinta on ehkäistä ja torjua työtapaturmia, ammattitauteja ja muita työstä ja työympäristöstä aiheutuvia työntekijöiden fyysisen ja henkisen terveyden haittoja. (Työturvallisuuskeskus 2003b, 6.)

Työtapaturmalla tarkoitetaan tapahtumaa, jossa työntekijä loukkaantuu. Tapahtumasta johtuneen vamman vakavuus voi vaihdella lievästä vakavaan. Pahimmillaan tapaturma voi johtaa vahingoittuneen kuolemaan. Koska tapaturmat aiheuttavat haittaa uhrille ja koko työyhteisölle, pyritään niitä torjumaan erilaisin keinoin. (Työterveyslaitos 2003, 38.)

Huolimattomuus ja tietämättömyys hevosenhoidon arkirutiineissa voivat johtaa tarpeettomiin onnettomuuksiin. Mitä enemmän hevosen kanssa työskentelevä ihminen uhraa aikaa johdonmukaisuuteen päivittäisissä toiminnoissa, sitä varmempi ja turvallisempi käsiteltävä hevosesta tulee. Hevonen voi reagoida nopeasti, kun jotain epätavallista tapahtuu. (Haglund, Johnson & Owenede 2008, 52.) Vahingot sattuvat lähes aina silloin, kun niitä vähiten osataan odottaa. Siinä vaiheessa, kun ihminen alkaa pitää asioita itsestään selvinä, aletaan helposti veltoilla eikä enää rekisteröidä hevosen viestimiä signaaleja. Samalla myös hevonen voi ruveta ottamaan asioita isestäänselvyyksinä ja osoittaa sen heittäytymällä tarkkaamattomaksi ja alkamalla lipsua. (Haglund ym. 2008, 61.)

Täysin kattavaa ja yksiselitteistä tilastoa hevosten parissa sattuneista tapaturmista ei ole saatavissa. Suuntaa antaa Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen Melan tapaturmatilasto, jonka mukaan prosentuaalisesti eniten onnettomuuksia käy hevosten kuljetuksen, talutuksen tai valjastuksen yhteydessä ja toiseksi eniten valmennuksessa, ravissa, ratsastuksessa ja ajo-opetuksessa. Tapaturmia sattuu myös kengityksen, lääkityksen sekä muiden hoitotoimenpiteiden yhteydessä. Työstä aiheutuneista sairastumisista hevosialalla ole myöskään saatavissa tarkkaa tietoa, mutta käytännön kokemus kertoo muun muassa tallin huonon ilmanlaadun, pölyn, kosteuden ja vedon aiheuttavan ongelmia. (Piminäinen 2005, 4-5.)

Hevosialalla työn fyysistä ja psyykkistä rasittavuutta lisää yksinäisyys. Työpaikat ovat usein henkilömäärältään pieniä, eikä työkavereiden tukea ole aina saatavissa. Onnettomuuksia voidaan kuitenkin ehkäistä ja riskejä pienentää. Ammattilainen tuntee hevonsa ja tietää kunkin ominaisuudet. Työtapoja on monia, mutta varminta on omaksua mahdollisimman turvalliset työskentelytavat. Tietoja on hyvä kerrata ja päivittää ajoittain. (Piminäinen 2005, 5.)

Työturvallisuuden ja hevosen hyvinvoinnin kannalta on todella tärkeää luoda suhde, jossa hevonen kunnioittaa ihmistä, mutta ei pelkää. Hevonen ilmaisee suhtautumistaan toiseen yksilöön kehon kielellään ja liikkeillään. Ihminen vaikuttaa taa-sen omalla käyttäytymisellään, liikkumisellaan ja asennoillaan, hevoseen. Ihmisen

kokema pelko, viha ja kärsimättömyys voivat aiheuttaa hevosessa ei-toivottua käyttäytymistä. Hevonen huomaa vähäisetkin muutokset tutun ihmisen äänessä, ilmeissä ja kehonkielessä. Pienetkin muutokset voivat pelottaa hevosta ja nopeat liikkeet hermostuttaa sitä. (Piminäinen 2005, 22.)

Työnantajan velvollisuutena on huolehtia siitä, että työtä tehdään työpaikalla turvallisesti. Työnantajan on tehtävä toimenpiteet, jotka ovat tarpeellisia työntekijän turvallisuudesta ja terveydestä huolehtimiseksi. Työnantajan otettava huomioon myös työntekijän henkilökohtaiset edellytykset, kuten ammattitaito, työkokemus, ikä, sukupuoli ja muut vastaavat tekijät. Työnantajalla on myös velvollisuus tarkkailla työympäristöä ja työyhteisön tilaa sekä työtapojen turvallisuutta. Kaikenlaisen häirintään ja epäasialliseen kohteluun tulisi puuttua tehokkaasti. (Kaupanalan esimiesliitto KEY ry 2009.)

Työn ja vapaa-ajan suhde tulisi säilyttää tasapainoisena. Pääsääntöisesti vuorokaudesta pitäisi jäädä yksi kolmannes vapaa-ajalle ja toinen unelle. Vapaa-ajankaan ei tulisi olla pelkkää suorittamista vaan ihminen tarvitsee myös rauhallista aikaa, pysähtymistä ja tilaa omille ajatuksilleen. Ihminen tarvitsee myös riittävästi unta. Unen tarve on yksilöllinen ja sen pituus vaihtelee 6-9 tunnin välillä. Keskivertosuomalainen nukkuu nykyisin liian vähän ja unihäiriöistä kärsii jopa joka neljäs suomalainen. Univaje heikentää ihmisen vireyttä ja toimintakykyä. Univajeen seurauksena voi olla ärtyneisyyttä, keskittymättömyyttä, muistihäiriöitä ja se myös lisää tapaturma-alttiutta. (Piminäinen 2005, 18.) Hevosten kanssa toimiessa pieni unohdus voi olla kohtalokas. Esimerkiksi hevosta valjastettaessa voi helposti jäädä ohja tai muu remmi kiinnittämättä, minkä seurauksena hevonen on hankalasti hallittavissa ja saattaa vahingoittaa pahasti itseään ja ympäristöään.

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksessa selvitetään hevostenhoitajien työhyvinvointia tällä hetkellä. Opin-
näytetyön tavoitteena on selvittää, kuinka fyysisesti ja henkisesti kuormittavaksi
ammattimaisesti hevostenhoitajan työtä harjoittavat henkilöt työnsä kokevat. Selvi-
tys antaa tietoa hevostenhoitajien työnantajille siitä, missä asioissa hevostenhoitaji-
en työhyvinvoinnissa on parannettavaa. Tutkimus antaa myös tietoa hevostenhoita-
jan realistisesta työnkuvasta, josta voi olla hyötyä hevostenhoitajaksi haluaville
henkilöille sekä kaikille muillekin hevostenhoitajan ammatista kiinnostuneille ih-
misille.

Tässä tutkimuksessa haetaan vastauksia seuraaviin ongelmiin:

1. Millainen on hevostenhoitajien työhyvinvointi tällä hetkellä?

Kuinka fyysisesti kuormittavaksi hevostenhoitajat työnsä kokevat?

Kuinka henkisesti kuormittavaksi hevostenhoitajat työnsä kokevat?

Millaiseksi hevostenhoitajat kokevat työympäristönsä?

2. Onko hyvällä fyysisellä kunnolla ja koulutuksella vaikutusta fyysisen
kuormittumisen kokemiseen?

Kokevatko omasta mielestään hyvässä fyysisessä kunnossa olevat he-
vostenhoitajat työnsä fyysisesti kevyemmäksi, kuin itsensä heikompi-
kuntoiseksi kokevat hevostenhoitajat?

Onko hevosalan koulutuksella merkitystä fyysisen kuormittumisen ko-
kemiseen?

6 TUTKIMUSMENETELMÄ JA KOHDERYHMÄ

Tutkimus kuuluu määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen piiriin. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella. Lomaketta laatiessa, oli huomiotava monia asioita kuten tutkimuskohde, kuka tai ketkä lomakkeeseen vastaavat, millainen on heidän aikataulunsa ja niin edelleen. Kysymysten tekemisessä huolellisuus on tärkeää, sillä kysymykset ovat tutkimuksen onnistumisen perusta. Vastaaja voi helposti ajatella eri tavalla kuin tutkija ja sitä kautta tulokset vääristyvät. Tämä seikka on erityisesti huomioitava tutkimuksissa, joissa vastaaja ei voi tarkentaa vastauksen merkitystä. (Valli 2001, 28-29.)

Kyselystä käytetään myös nimitystä survey-tutkimus, joka viittaa siihen, että kysely on standardoitu eli vakioitu. Vakioiminen tarkoittaa sitä, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään sama asiasisältö samalla tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 180.) Kyselylomakkeen kysymykset voivat olla joko monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä tai asteikkoihin eli skaaloihin perustuvia kysymyksiä. (Vilkka 2005, 84, 86.) Monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaaja merkitsee lomakkeesta vastausvaihtoehdon tai useampia vastausvaihtoehtoja. Avoimissa kysymyksissä tavoitteena on saada vastaajilta spontaaneja mielipiteitä, joissa vastaamista rajataan vain vähän. Avoimessa kysymyksessä esitetään vain kysymys. Sekamuotoisissa kysymyksissä on valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen esitetty avoin kysymys. Avoimen vaihtoehdon avulla voidaan saada esiin eri näkökulmia, joita tutkija ei ole etukäteen osannut ajatella. Kysymys voi olla myös asteikkoihin eli skaaloihin perustuva. Tällöin esitetään väittämiä, ja vastaaja valitsee, miten voimakkaasti hän on samaa mieltä tai eri mieltä kuin esitetty väittämä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 185-187.)

Tutkimuksen kohderyhmä muodostui hevostenhoitajan työtä ammattimaisesti harjoittavista henkilöistä. Vastaajien toteutunut ikähaarukka oli alle 18-vuotiaista yli 55-vuotiaisiin. Kysely suunnattiin myös alle 18-vuotiaille, sillä on mahdollista, että henkilö on mennyt suoraan peruskoulusta kouluttautumaan ammattiin esimerkiksi oppisopimuksen kautta. Kyselyn saatekirjeessä neuvottiin, että kyselyyn voivat

vastata kaikki hevostenhoitajan työtä ammattimaisesti harjoittavat henkilöt. Tällä pyrittiin karsimaan pois ne, jotka käyvät talleilla vain silloin tällöin hoitamassa hevosia.

Tutkimus toteutettiin julkisena internet-kyselynä. Suomen Hippos ry oli luvannut julkaista kyselyn kotisivuillaan, mikä helpotti suuresti kohderyhmän tavoittamista, sillä Hippos on Suomen raviurheilun keskusjärjestö ja sen sivuilla vierailee hevosalan ammattilaisia. Hirsjärven ym. (2000) mukaan tulisi harkita sitä, milloin on viisainta lähettää kysely. Tutkimuksessa ei huomioitu ajankohtaa tarpeeksi, sillä kysely ehti olla julkisena vain noin puolitoista päivää, kunnes se poistettiin. Syynä oli meneillään oleva tilanne ravivalmentajien/-ohjastajien ja Hippoksen välillä. Toiseksi ilmoitettiin, että kysely ei pysynyt tarpeeksi anonyyminä. Kysyttäessä työpaikkaa, osa vastaajista oli vastannut ”liian tarkasti” vaikka ympäröivä vastaus olisi riittänyt. Tämä olisi pitänyt ohjeistaa paremmin, kun taustatietoja kysyttiin tai laittaa valmiit vastausvaihtoehdot.

Kysely luotiin Webropol-ohjelmalla julkiseksi kyselyksi. Linkki lähetettiin Hippoksen tiedottajalle, joka ohjasi kyselyn oikeaan paikkaan. Kaikilla kohderyhmään kuuluvilla, jotka pääsivät internetiin, oli mahdollisuus vastata kyselyyn. Tutkimuksen perusjoukkoa on hyvin vaikea arvioida, sillä tarkkoja tietoja ammattimaisesti hevostenhoitajan työtä tekevästä henkilöstä ei ole. Suomen Hevostietokeskus ry:n toiminnanjohtajan Minna-Liisa Heiskasen (2009) mukaan, hevostenhoitajia koulutetaan vuositasolla noin 500 ja osa näistä on ratsastuksenohjaajia. Tämä on niin sanottu perustutkinto. Hoitajien työllisyysmäärästä ei voida sanoa tarkasti, mutta talleilla arvioidaan omistajien lisäksi työskentelevän noin 3000 henkilöä. (Heiskanen 2009.)

Kyselyyn vastanneiden lukumäärä oli 108. Lukumäärä oli suuri ottaen huomioon lyhyen ajan, jonka kysely ehti olla julkisena internetissä. Kyselyä testattiin neljällä henkilöllä, joilla kaikilla oli kokemusta hevostenhoitajan työstä. Testaajien vastusten ja palautteen pohjalta kysely sai lopullisen muotonsa.

Opinnäytetyössä käytettiin kyselytutkimusta, koska se oli hyvä tapa selvittää hevostenhoitajien kokemuksia ja mielipiteitä työtehtävien fyysisestä ja henkisestä kuormittumisesta sekä työhyvinvoinnista. Kyselytutkimuksen etuna pidetään sitä, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja voidaan kysyä monia asioita. Kyselytutkimukseen liittyy myös haittoja, sillä ei voida varmistua siitä, kuinka vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. Myös väärinymmärryksiä tutkijan ja vastaajan välillä voi tulla. Ei myöskään voida tietää miten hyvin vastaajat ovat selvillä siitä alueesta, josta kysymyksiä esitetään.

Kyselyn kysymykset muotoutuivat työn tekijän oman kokemuksen pohjalta sekä tarkastelemalla aikaisemmin tehtyä työstressikyselyä, jonka kysymyksiä muokattiin hevostenhoitajille sopiviksi. Kysymyksiä laatiessa apuna käytettiin myös teoriapohjaa, joka käsitteli työhyvinvointia. Tutkimuksen tekijällä on itsellään pitkä kokemus hevosten parissa työskentelystä ja sitä kautta lähdettiin muotoilemaan kysymyksiä siitä, kuinka fyysisesti ja henkisesti kuormittavaksi hevostenhoitajat työnsä kokevat. Hevostenhoitajan työ jaettiin pienempiin paloihin, jotta saataisiin vastaukset kaikkiin tutkimusongelmiin.

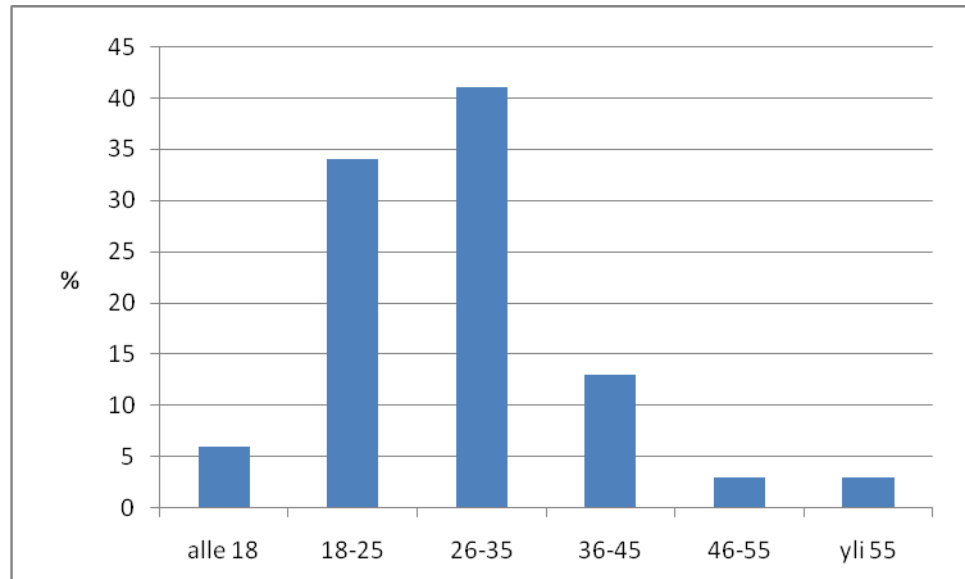
7 TULOKSET

Tutkimustulosten perusteella voitiin todeta, että työhyvinvointi koettiin hevostenhoitajien keskuudessa melko hyväksi. Fyysisesti kuormittavimmiksi työtehtäviksi vastaajat kokivat hevosten kilpailumatkat (ravit ja ratsastuskilpailut), karsinoiden puhdistamisen ja hevosella ratsastamisen. Edellä mainitut asiat veivät vastaajien mukaan myös eniten aikaa työpäivän aikana. Hevostenhoitajat kokivat oman fyysisen kuntonsa valtaosin hyväksi, joka todennäköisesti vaikutti siihen, että työtehtävät koettiin kevyiksi.

Kilpailumatkat olivat hevostenhoitajien mukaan henkisesti kuormittavinta työssä. Työhön perehdytys oli vastaajien mielestä onnistunutta, ja suurin osa oli sitä mieltä, että he saavat positiivista palautetta työstään. Enemmistö vastaajista oli sitä mieltä, että hänellä on mahdollisuus pitää yhteyttä sekä työkaveriinkin, että työnantajaan esimerkiksi ongelma- tai vaaratilanteen sattuessa. Hoitajan työ koettiin yleisesti stressaavaksi ja valtaosa oli sitä mieltä, että työasiat pyörivät usein mielessä vapaa-ajallakin. Vastauksista kävi ilmi, että hevostenhoitajat ovat tyytymättömiä korvaukseen tehdystä työstä ja pitkiin työpäiviin. Vapaa-aikaa ei juurikaan ole. Osa oli sitä mieltä, että työntekijöiden määrä verrattuna hoidettavien hevosten määrään on liian pieni. Useat tutkimukseen vastanneet hevostenhoitajat ilmaisivat, että rakkaus hevosia kohtaan auttaa jaksamaan työssä.

7.1 Taustatiedot

Vastaajista (n=108) 92 prosenttia oli naisia ja 8 prosenttia miehiä. Vastaajista 6 prosenttia oli alle 18 vuotiaita, 34 prosenttia 18-25-vuotiaita, 41 prosenttia oli 26-35-vuotiaita, 13 prosenttia oli 36-45-vuotiaita, 3 prosenttia oli 46-55-vuotiaita ja 3 prosenttia oli yli 55-vuotiaita. (Kuvio 1)

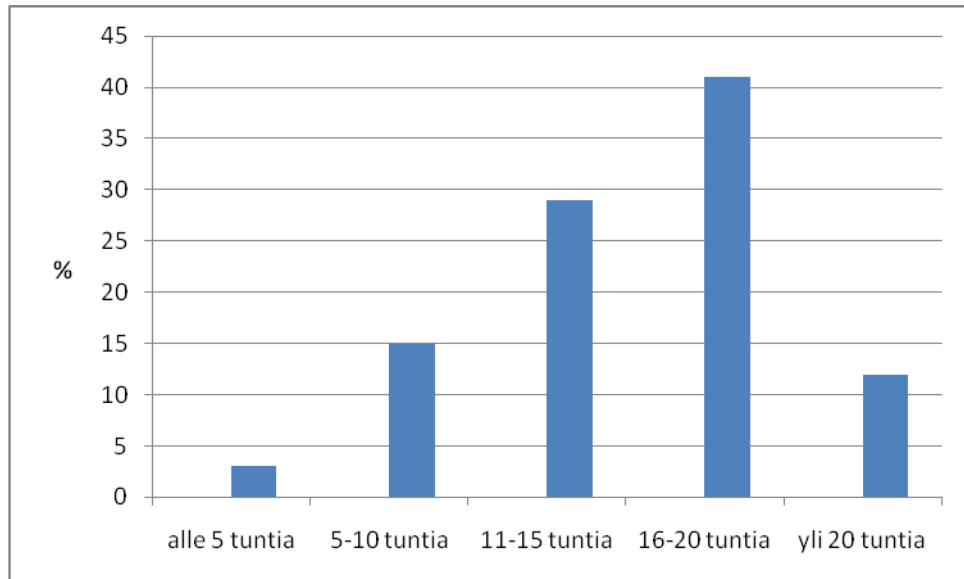


Kuvio 1. Vastaajien ikä

Hevosalan koulutus oli 62 prosentilla vastaajista (n=99) ja 38 prosentilla ei ollut koulutusta eli vastaaja oli itseoppinut työhön tai oli käynyt hevosiin liittyviä kursseja. Vastaajista 30 prosentilla oli 1-5 vuoden työkokemus hevosalta, 35 prosentilla 6-10 vuoden työkokemus, 19 prosentilla 11-15 vuoden kokemus, 10 prosentilla 16-20 vuoden, 2 prosentilla 21-25 vuoden, 2 prosentilla 26-30 vuoden ja 2 prosentilla 31-35 vuoden työkokemus hevosalta.

Vastaajista suurin osa eli 65 prosenttia ilmoitti työpaikakseen ravitallin ja 3 prosenttia ratsutallin. Vastaajista 32 prosenttia ilmoitti työpaikakseen harrastetallin, yksityisen tallin tai oman tallin, jolloin ei voi tietää, onko kyseessä ravi- vai ratsutalli. Vastaajista suurin osa (69 %) työskenteli 5-6 päivää viikossa.

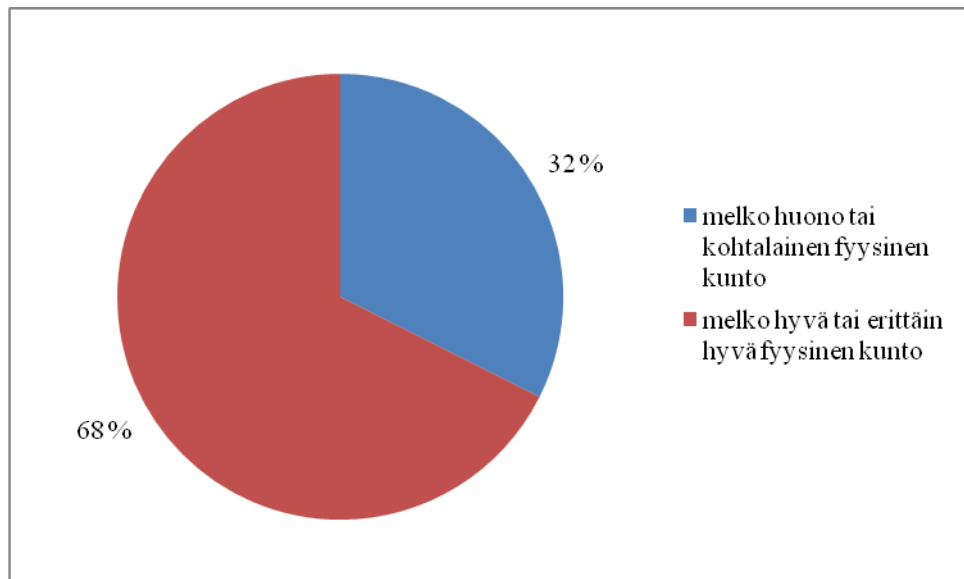
Kolmella prosentilla oli työtunteja päivässä keskimäärin 1-3 tuntia, 12 prosentilla 4-6 tuntia, 38 prosentilla 7-9 tuntia, 43 prosentilla 10-12 tuntia ja 4 prosentilla työpäivän keskimääräinen kesto oli yli 13 tuntia. Vastaajista 41 prosenttia ilmoitti työskentelevänsä enimmillään 16-20 tuntia. (Kuvio 2)



Kuvio 2. Työpäivän kesto enimmillään

Vastaajista suurin osa (68 %) koki oman fyysisen kuntosaa melko hyväksi tai erittäin hyväksi ja vain kolme prosenttia koki fyysisen kuntosaa melko huonoksi.

(Kuvio 3)



Kuvio 3. Hevostenhoitajien fyysisen kunnan kokeminen

Vastaajat kokivat myös lihaskuntonsa hyväksi, sillä 75 prosenttia vastaajista koki lihaskuntonsa melko hyväksi tai erittäin hyväksi. Yksikään vastaaja ei kokenut lihaskuntoaan erittäin huonoksi ja melko huonoksi sen koki ainoastaan yksi prosentti. Kohtalaiseksi oman lihaskuntonsa koki 24 prosenttia vastaajista. (Liite 3/Kuvio 1) Kestävyyskuntonsa melko hyväksi tai erittäin hyväksi koki 55 prosent-

tia vastaajista ja melko huonoksi tai kohtalaiseksi kestävyyskuntonsa koki 45 prosenttia vastaajista. Yksikään vastanneista ei kokenut kestävyyskuntoaan erittäin huonoksi. (Liite 3/Kuvio 2)

7.2 Hevostenhoitajien työhyvinvointi tällä hetkellä

Vastaajia pyydettiin arvioimaan, kuinka fyysisesti kuormittavaksi hän hevostenhoitajan tehtävät kokee. Vastaajat kokivat hevosen harjaamisen kevyeksi työtehtäväksi. Vastaajista jopa 92 prosenttia koki, ettei hevosen harjaaminen ole ollenkaan kuormittavaa tai että se on vain hieman kuormittavaa. Vain yksi prosentti koki harjaamisen kuormittavaksi. (Liite 3/Kuvio 3) Osa vastaajista perusteli, että harjaamisen aiheuttaman fyysisen kuormituksen määrään vaikuttaa se, kuinka tarkasti ja millaisilla välineillä sen tekee, kuten seuraavista kommenteista käy ilmi.

"Hevosen harjaus ei kuormita, jos pyyhkäiset satulan alta ja suurimmat pois, kuin jos puunaat kunnolla turvasta häntään niin yksi tai kaksikin hikipisaraa saattaa ot-salle ilmestyä."

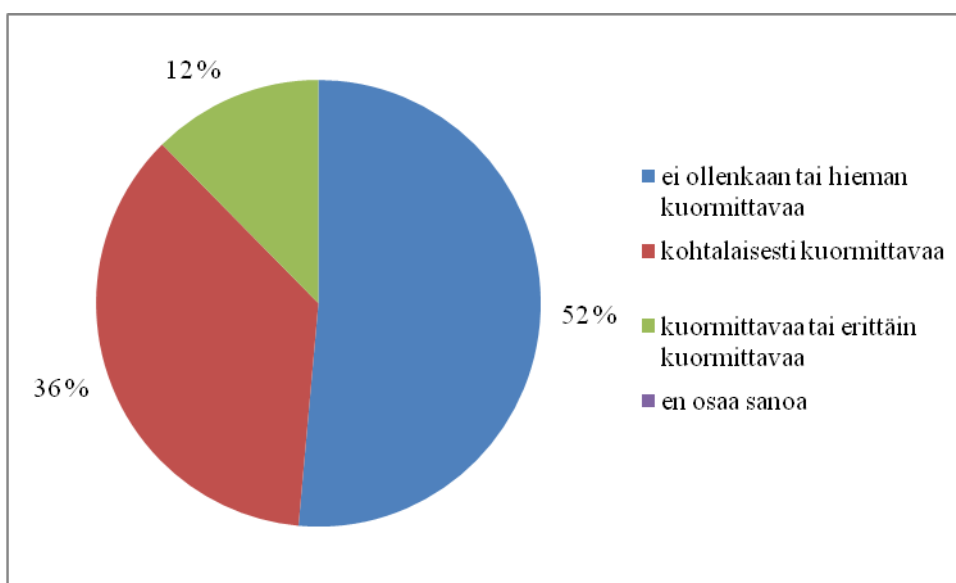
"Harjaaminen on hankalaa, kun ovat tarhan jälkeen kurassa ja harjat meillä ihan onnettomia..."

Vastaajista 82 prosenttia koki, ettei hevosen taluttaminen ole ollenkaan kuormittavaa tai että se on hieman kuormittavaa. (Liite 3/Kuvio 4) Jotkut vastaajista olivat perustelleet, että muun muassa pitkät välimatkat hevosten tarhoille kuormittavat.

Vastaajat kokivat hevosen kavioiden putsaamisen kevyehköksi työtehtäväksi. Vastaajista 90 prosenttia koki, ettei kavioiden putsaaminen ole ollenkaan kuormittavaa tai että se on vain hieman kuormittavaa. (Liite 3/Kuvio 5) Myös hevosen jalkojen hoitaminen koettiin myös kevyeksi työtehtäväksi. Vastaajista 76 prosenttia koki, ettei jalkojen hoitaminen ole ollenkaan kuormittavaa tai, että se on hieman kuormittavaa ja kohtalaisesti kuormittavaksi jalkojen hoitamisen koki 19 prosenttia

vastaajista. (Liite 3/Kuvio 6) Vastaajista puolet (n=107) koki, ettei hevosen ajaminen kärryillä ole ollenkaan kuormittavaa tai että se on hieman kuormittavaa. Kohtalaisesti kuormittavaksi ajamisen koki 32 prosenttia vastaajista. (Kuvio 4) Vastaajat olivat perustelleet, että fyysisen kuormituksen määrä riippuu ajettavien hevosten määrästä ja siitä minkälaisia hevosia joutuu ajamaan.

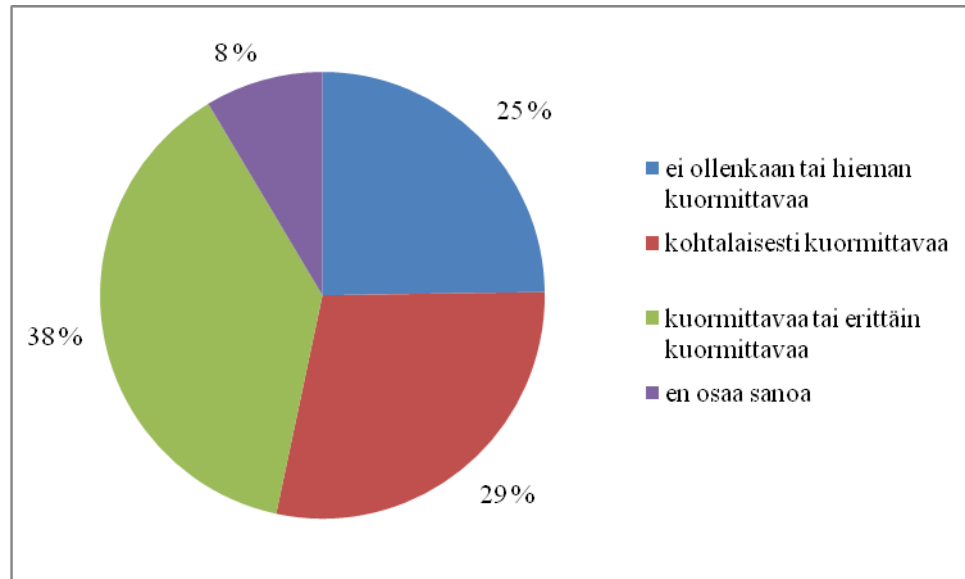
"Hevosen ajaminen kärryillä, rasitus riippuu täysin hevosesta ja kuinka monta ajaa, itse ajan päivässä 1-6 hevosta, toiset painaa ja toiset ei."



Kuvio 4. Kärryillä ajamisen aiheuttama fyysinen kuormitus

Ratsastaminen koettiin yhdeksi kuormittavimmista työtehtävistä. Vastaajista (n=105) 25 % koki, ettei hevosella ratsastaminen ole ollenkaan kuormittavaa tai että se vain hieman kuormittavaa. Kohtalaisesti kuormittavaksi ratsastamisen koki 28 % vastaajista ja kuormittavaksi tai erittäin kuormittavaksi 38 %. (Kuvio 5) Vastaajat olivat perustelleet, että fyysisen kuormituksen määrä ratsastamisessa riippuu ratsastettavasta hevosesta. Tämä käy ilmi esimerkiksi seuraavasta kommentista:

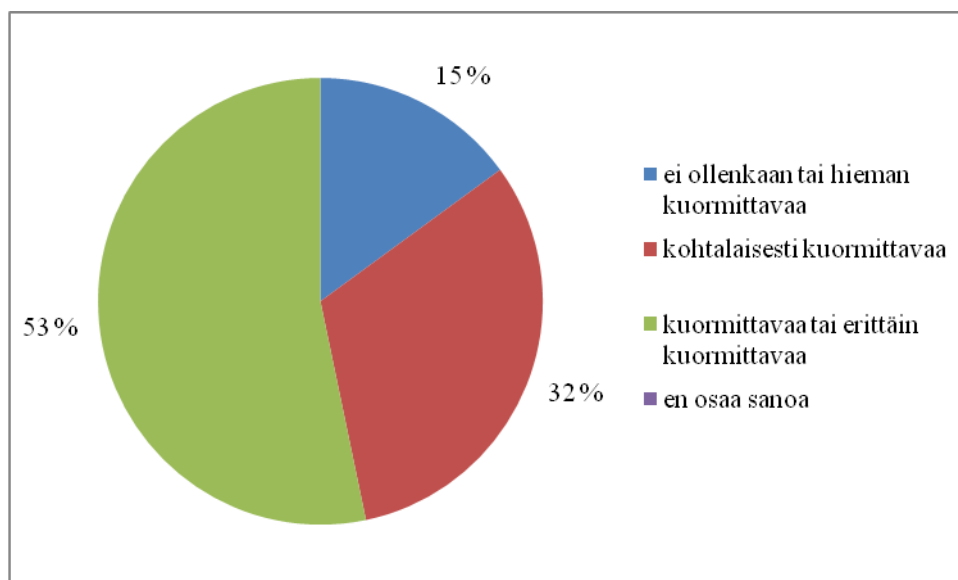
"Hevosen liikutus riippuu aivan hevosesta, onko reipas menijä vai täytyykö olla koko ajan käskemässä ja komentamassa."



Kuvio 5. Ratsastamisen aiheuttama fyysinen kuormitus

Hevosien valjastaminen/satulointi koettiin yleisesti kevyeksi työtehtäväksi. Vastaajista 74 prosenttia koki, ettei hevosien valjastaminen/satulointi ole ollenkaan kuormittavaa tai että se on vain hieman kuormittavaa. (Liite 3/Kuvio 7) Karsinoiden puhdistaminen koettiin kuormittavaksi työtehtäväksi, sillä vain 15 prosenttia vastaajista koki, ettei kyseinen työtehtävä ole ollenkaan kuormittavaa tai, että se on vain hieman kuormittavaa. Kohtalaisesti kuormittavaksi karsinoiden putsaamisen koki 32 prosenttia vastaajista ja kuormittavaksi tai erittäin kuormittavaksi sen koki 53 prosenttia vastaajista. (Kuvio 6) Useat vastaajat perustelivat, että fyysisen kuormituksen määrä riippuu siivottavien karsinoiden määrästä, kuten eräs vastaaja on kommentissaan todennut:

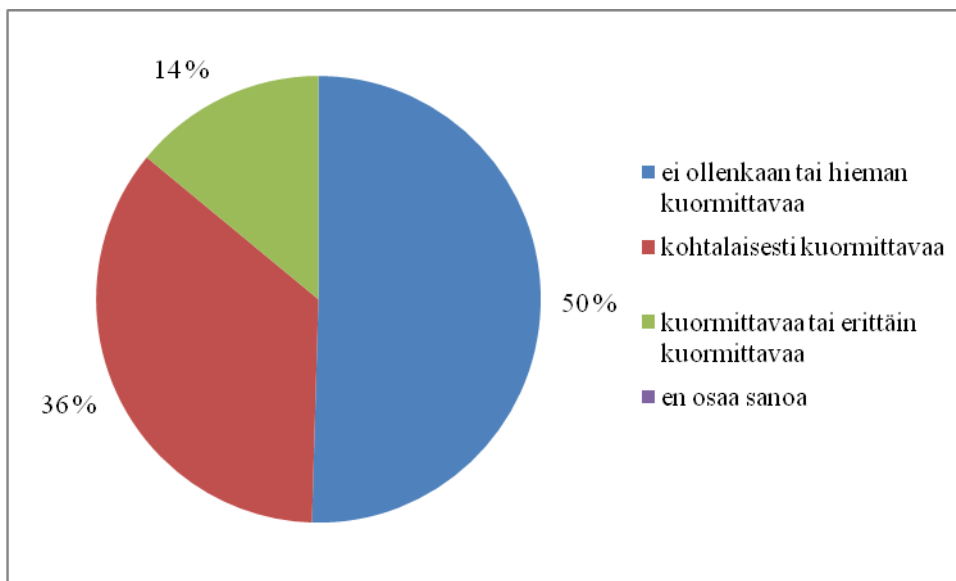
"Yksin siivotessa 20 karsinaa, on työ jo suhteellisen raskasta, normaali 5-7 karsinaa ei vielä rasita päivässä."



Kuvio 6. Karsinoiden puhdistamisen aiheuttama fyysinen kuormitus

Vastaajista 33 prosenttia koki, ettei tallin muiden tilojen siivoaminen ole ollenkaan kuormittavaa tai että se on hieman kuormittavaa. Kohtalaisesti kuormittavaksi sen koki 35 prosenttia ja kuormittavaksi tai erittäin kuormittavaksi tallin muiden tilojen siivoamisen koki 32 prosenttia. (Liite 3/Kuvio 8) Vastaajista 50 prosenttia koki, ettei hevosten ruokkiminen ole ollenkaan kuormittavaa tai, että se on hieman kuormittavaa. Kohtalaisesti kuormittavaksi ruokkimisen koki 36 prosenttia vastaajista ja kuormittavaksi tai erittäin kuormittavaksi sen koki 14 prosenttia vastaajista. (Kuvio 7) Yksi vastaaja oli tarkentanut vielä, että välineet vaikuttavat suuresti, siihen kuinka kuormittavaa ruokkiminen on.

"Hevosten ruokinta tapahtuu liian isoilla ja huonoilla kärryillä. Talleja on kolme, joten kärryä saa lykkiä pitkiäkin matkoja pysähtyen koko ajan, joka hevosen kohdalle...ei kivaa, eikä helppoa."



Kuvio 7. Hevosten ruokkimisen aiheuttama fyysinen kuormitus

Varusteiden huoltaminen koettiin vastaajien keskuudessa kevyeksi työtehtäväksi. Vastaajista 76 prosenttia koki, ettei varusteiden huoltaminen ole ollenkaan kuormittavaa tai, että se on hieman kuormittavaa. Kohtalaisesti kuormittavaksi varusteiden huoltamisen koki 21 prosenttia vastaajista. (Liite 3/Kuvio 9) Välineiden ja tavaroiden nostamiset koettiin melko raskaaksi työtehtäväksi. Vastaajista 33 prosenttia koki välineiden ja tavaroiden nostamisen kuormittavaksi tai erittäin kuormittavaksi. (Liite 3/Kuvio 10)

Välineiden ja tavaroiden kantamisen aiheuttaman fyysisen kuormituksen kokemisessa oli jonkin verran hajontaa. Vastaajista 37 prosenttia koki, ettei kantaminen ole ollenkaan kuormittavaa tai että se on hieman kuormittavaa. Vastaajista 31 prosenttia, koki kantamisen kohtalaisesti kuormittavaksi. Kuormittavaksi tai erittäin kuormittavaksi kantamisen koki 33 prosenttia vastaajista. (Liite 3/Kuvio 11) Perusteluissa kävi ilmi, että vuodenajoilla on merkitystä fyysisen kuormituksen kokemisessa, kuten yksi vastaajista seuraavassa toteaa:

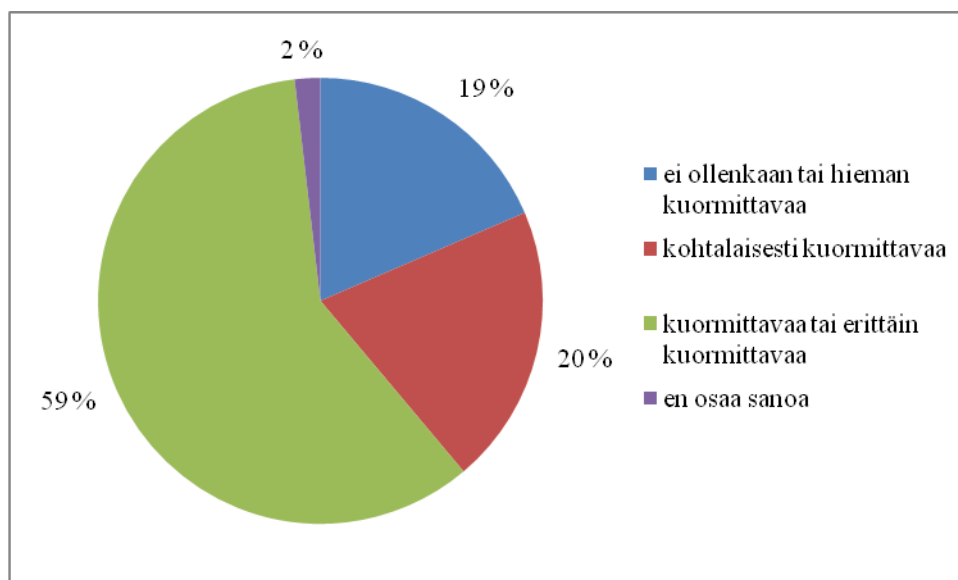
"Veden kantaminen talvella tarhoihin talvella on raskainta ja kuormittavinta työssä."

Kilpailumatkat koettiin yhdeksi raskaimmista työtehtävistä. Vastaajista 60 prosenttia koki kilpailumatkat kuormittavaksi tai erittäin kuormittavaksi. (Kuvio 8) Perusteluissa vastaajat kertoivat, että kilpailupäivät, voivat venyä todella pitkiksi. Pitkistä päivistä aiheutuva väsymys voi näkyä toiminnassa vielä seuraavina päivinä. Vastaajat olivat kommentoineet kilpailumatkoja muun muassa näin:

"Välimatkat kilpailupaikoille pitkiä niin päivät venyy."

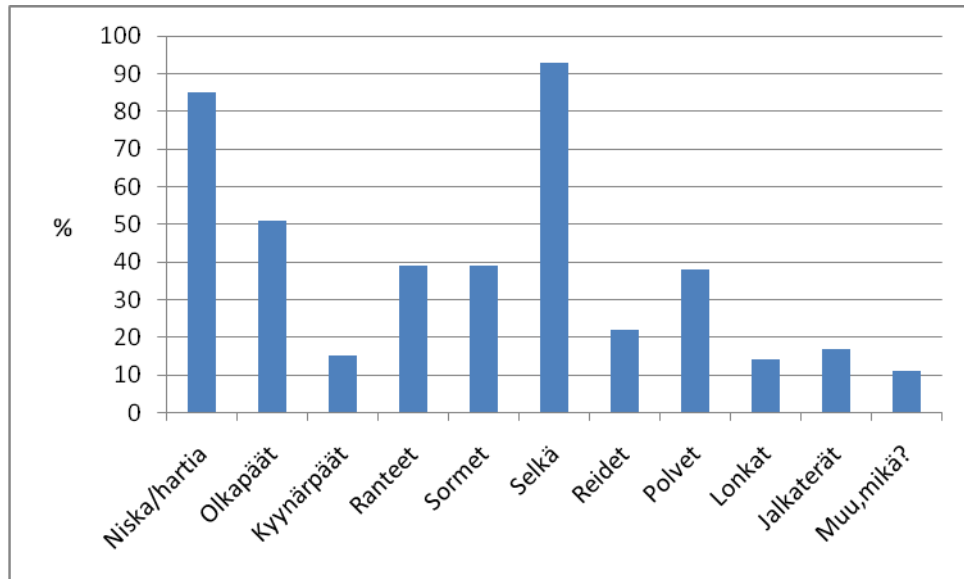
"Fyysisesti asiat jaksaa tehdä hyvin, mutta ravimatkojen jälkeen seuraavana aamuna tahtoo nukuttaa hyvin."

"Kilpailumatkat ovat pitkäkestoisia ja seuraavan yön unet jäävät yleensä vähiin, koska aamulla on taas nouseva aikaisin ylös."



Kuvio 8. Kilpailumatkojen aiheuttama fyysinen kuormitus

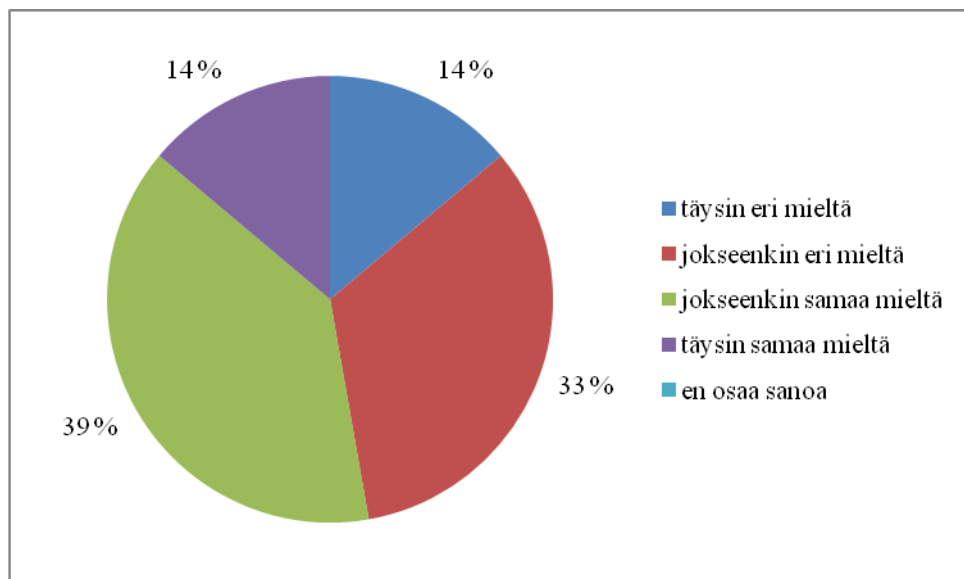
Vastaajaa pyydettiin merkitsemään viisi kehonosaa, joissa hän tuntee tavanomaisesti työpäivänä eniten fyysistä kuormitusta. Voidaan huomata, että selkeästi eniten fyysistä kuormitusta tunnetaan selässä ja niskassa/hartiassa.



Kuvio 9. Fyysinen kuormitus eri kehonosissa

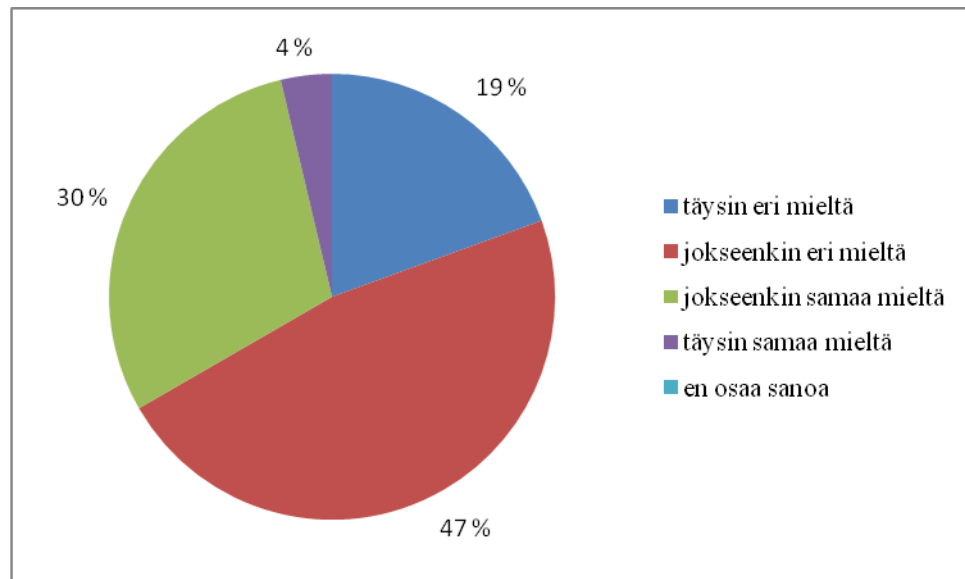
Vastaajaa pyydettiin kertomaan mielipiteensä liittyen asioihin, jotka vaikuttavat fyysiseen kuormittumiseen. Suurin osa (74 %) vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä siitä, että vastaajalla on mahdollisuus pitää tarpeeksi taukoja työpäivän aikana. (Liite 3/Kuvio 12)

Vastaajista 33 prosenttia on jokseenkin eri mieltä ja 39 prosenttia jokseenkin samaa mieltä, että vastaajalla on mahdollisuus vaikuttaa työnsä määrään. (Kuvio 10)



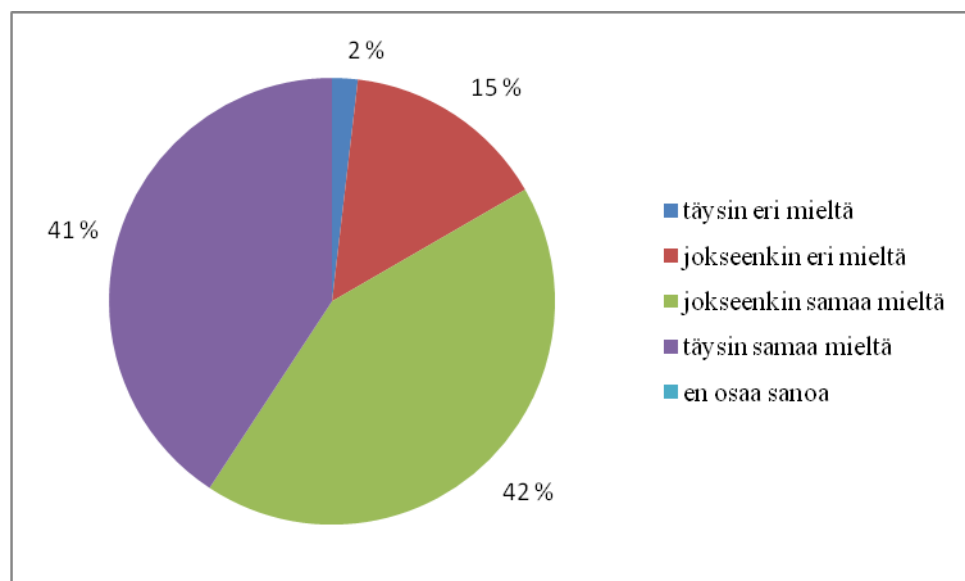
Kuvio 10. Mahdollisuus vaikuttaa työn määrään

Vastaajista 47 prosenttia oli jokseenkin eri mieltä ja 30 prosenttia jokseenkin samaa mieltä, että työ on ruumiillisesti liian raskasta. (Kuvio 11)



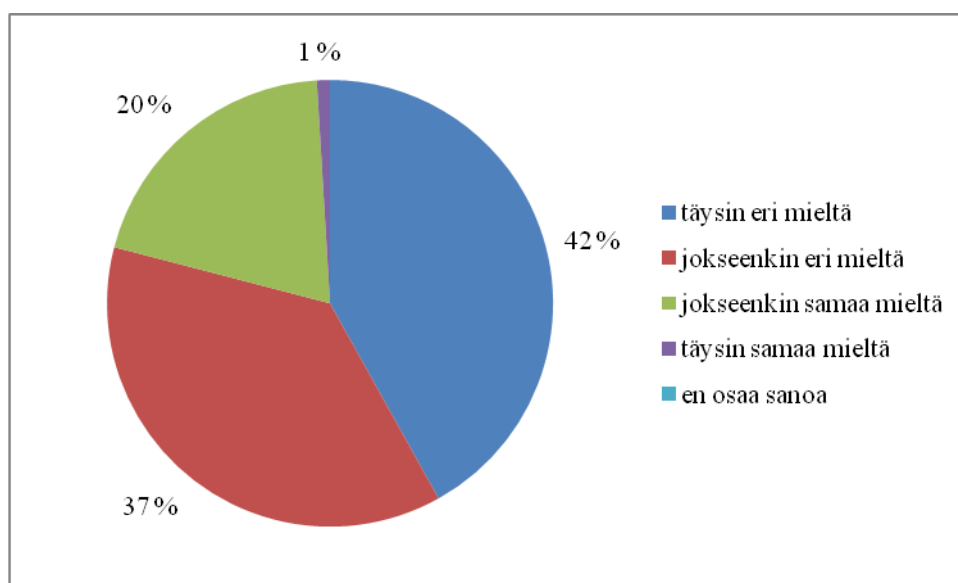
Kuvio 11. Työ on ruumiillisesti liian raskasta

Työasentoja koskevassa väitteessä mielipiteet jakautuivat niin, että 41 prosenttia vastaajista oli jokseenkin eri mieltä ja 38 prosenttia jokseenkin samaa mieltä siitä, että työasennot tuntuvat hankalilta. Vastaajista 83 prosenttia oli jokseenkin samaa tai täysin samaa mieltä siitä, että työvälineet ovat hänelle sopivia. (Kuvio 12)



Kuvio 12. Työvälineiden sopivuus

Vastaajia pyydettiin kertomaan mielipiteitään liittyen heidän työympäristöönsä. Vastaajista 25 prosenttia oli jokseenkin eri mieltä, 43 prosenttia jokseenkin samaa mieltä ja 22 prosenttia täysin samaa mieltä siitä, että heidän työympäristössään esiintyy häiritseviä lämpötilanvaihteluita. (Liite 3/Kuvio16) Vastaajat olivat pääosin sitä mieltä, että heidän työympäristönsä melu ei ole häiritsevää. Suurin osa vastaajista (60 %) oli täysin eri mieltä siitä, että heidän työympäristönsä melu on häiritsevää. (Liite 3/Kuvio 17) Sisäilman huonoutta koskevan väitteen kanssa täysin eri mieltä oli 42 prosenttia ja jokseenkin eri mieltä 37 prosenttia vastaajista. (Kuvio13)

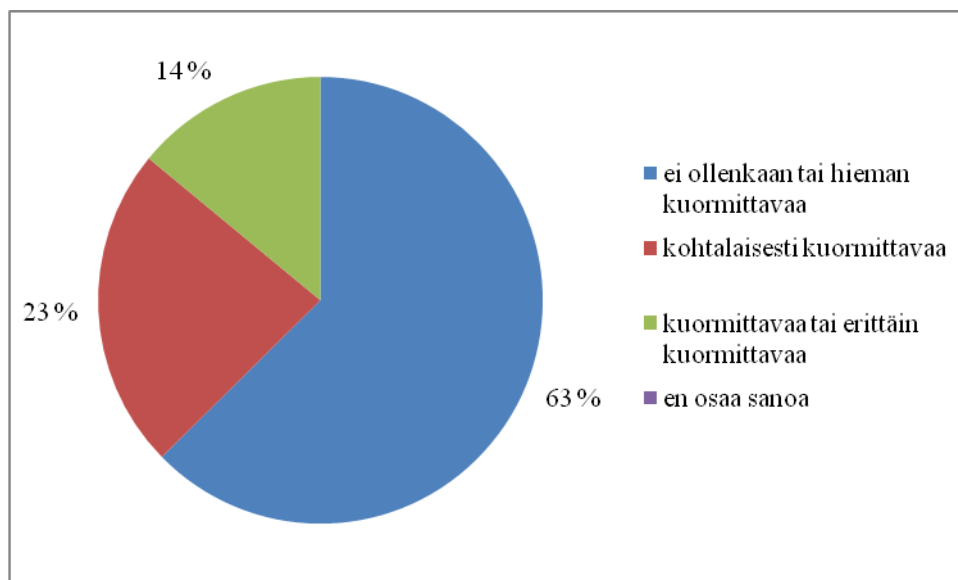


Kuvio 13. Tallin sisäilmanlaadun huonous

Vastaajista 26 prosenttia oli jokseenkin eri mieltä, 27 prosenttia jokseenkin samaa mieltä ja 31 % täysin samaa mieltä, että hänellä on mahdollisuus käyttää tarvittaessa asianmukaisia henkilösuojaimia. (Liite 3/Kuvio 18)

Vastaajia pyydettiin arvioimaan henkisen kuormituksen määrää neljässä eri kohdassa. Vastaajista 43 prosenttia koki, ettei työkavereiden kanssa työskenteleminen ole ollenkaan henkisesti kuormittavaa ja 37 prosenttia koki asian hieman kuormittavaksi. (Liite 3/Kuvio 19) Vastaajista 33 prosenttia koki, ettei yksin työskenteleminen ole ollenkaan henkisesti kuormittavaa ja hieman kuormittavaksi asian koki 30 prosenttia vastaajista. Kohtalaisesti kuormittavaksi yksin työskentelemisen koki 23 prosenttia vastaajista. (Kuvio 14)

"Henkiseen kuormitukseen vaikuttaa muiden työntekijöiden persoonat ja kuinka omat ja toisen kemiat/tavat kohtaavat. Yksin voi olla välillä helpottava työskennellä, mutta pitkäaikaisesti se voi olla rasittavaa. Varsinkin jos jakaa vastuun yksin."



Kuvio 14. Yksin työskentelemisen aiheuttama henkinen kuormitus

Vastaajista 30 prosenttia koki, ettei muiden ihmisten omistamien hevosten hoitaminen ole ollenkaan henkisesti kuormittavaa, 31 prosenttia koki sen hieman kuormittavaksi ja 22 prosenttia kohtalaisesti kuormittavaksi. (Liite 3/Kuvio 20) Osa vastaajista oli perustellut, että jotkut hevosen omistajat voivat puuttua liikaa hoitajan työhön, mikä voi vaikuttaa henkisen kuormituksen määrään.

"Koen vastuun muiden hevosten hyvinvoinnista."

"Vaativien hevosenomistajien kanssa arki on joskus tosi hankalaa, jos he puuttuvat liikaa valmentajan ja hoitajan tekemisiin."

"Omistajat osaavat olla hankalia."

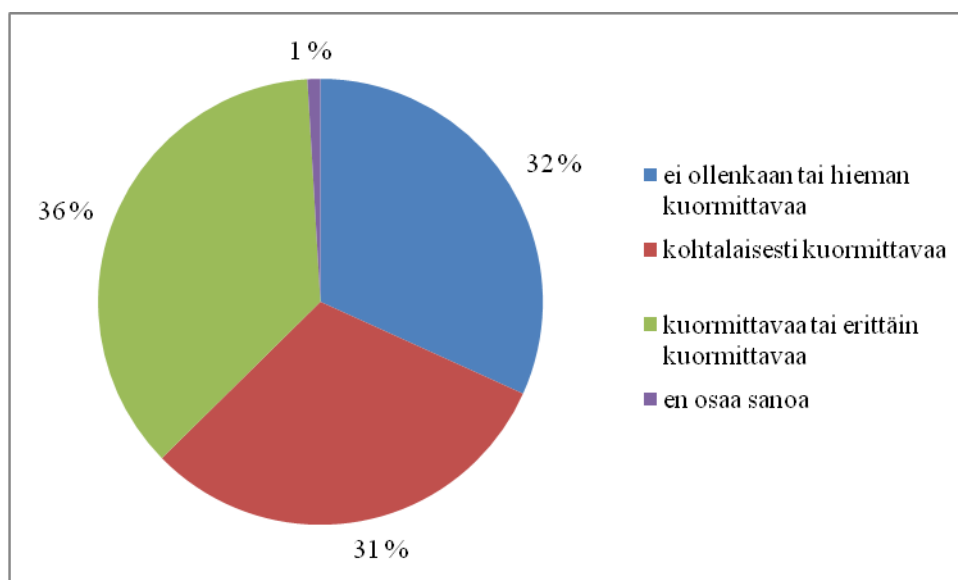
Vastaajista 32 prosenttia koki, ettei kilpailumatkat ole henkisesti ollenkaan kuormittavia tai että ne ovat hieman kuormittavia. Kohtalaisesti kuormittavaksi kilpai-

lumatkat koki 31 prosenttia ja kuormittavaksi tai erittäin kuormittavaksi kilpailumatkat koki 36 % vastaajista. (Kuvio 15)

"Ravireissut eivät olisi raskaita muuten, mutta kun ne tulevat normaalin työpäivän lisäksi ja taas aamulla on jaksettava herätä ruokkimaan."

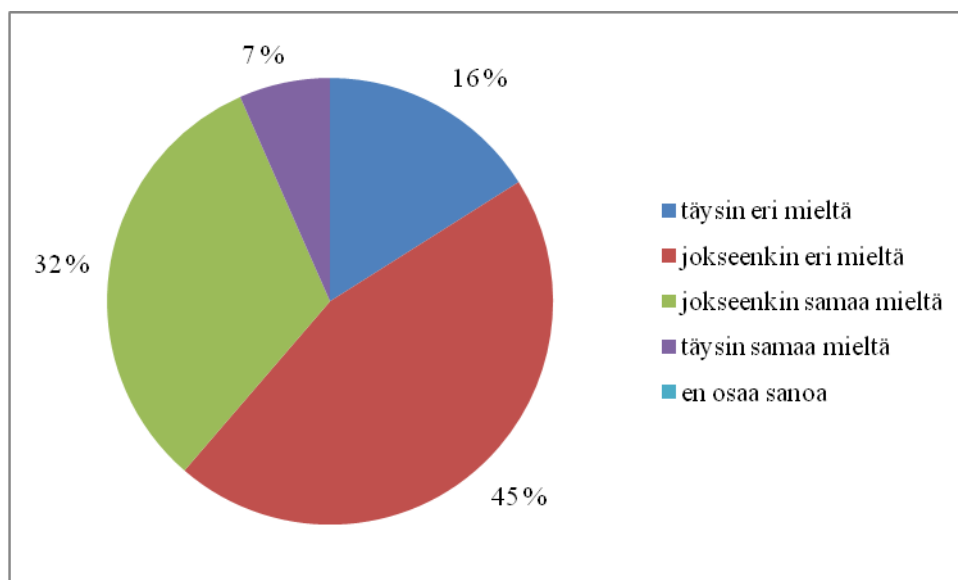
"Kilpailumatkojen pakkaamiset raskaita ja työllistäviä."

"Ravipäivät ovat aina pitkiä ja jos on useammat ravit samalle viikolle, niin yöunet jäävät todella vähiin, joka taas lisää yleistä väsymystä."



Kuvio15. Kilpailumatkojen aiheuttama henkinen kuormitus

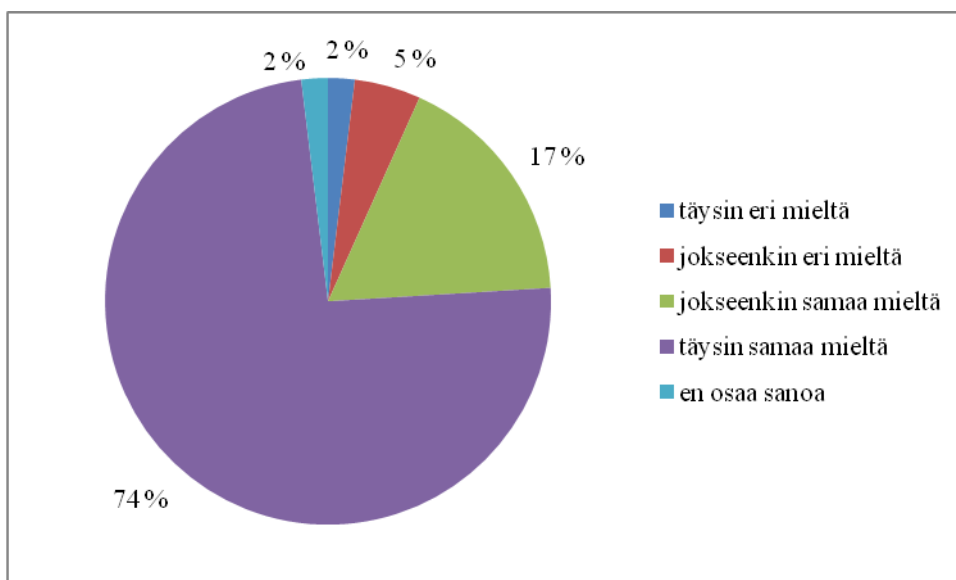
Vastaajat saivat kertoa mielipiteitään liittyen työhyvinvointiin. Vastaajista suuri osa (85 %) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä, siitä että vastaaja on perehdytetty työhönsä hyvin työpaikalla. (Liite 3/Kuvio 21) Vastaajista puolet (n=107) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että saa positiivista palautetta työstänsä. Vastaajista 13 prosenttia oli asiasta jokseenkin eri mieltä. (Liite 3/Kuvio 22) Negatiivisen palautteen saamista koskevan väitteen kanssa 45 prosenttia vastaajista oli jokseenkin eri mieltä ja 32 prosenttia jokseenkin samaa mieltä. (Kuvio 16)



Kuvio 16. Negatiivisen palautteen saaminen

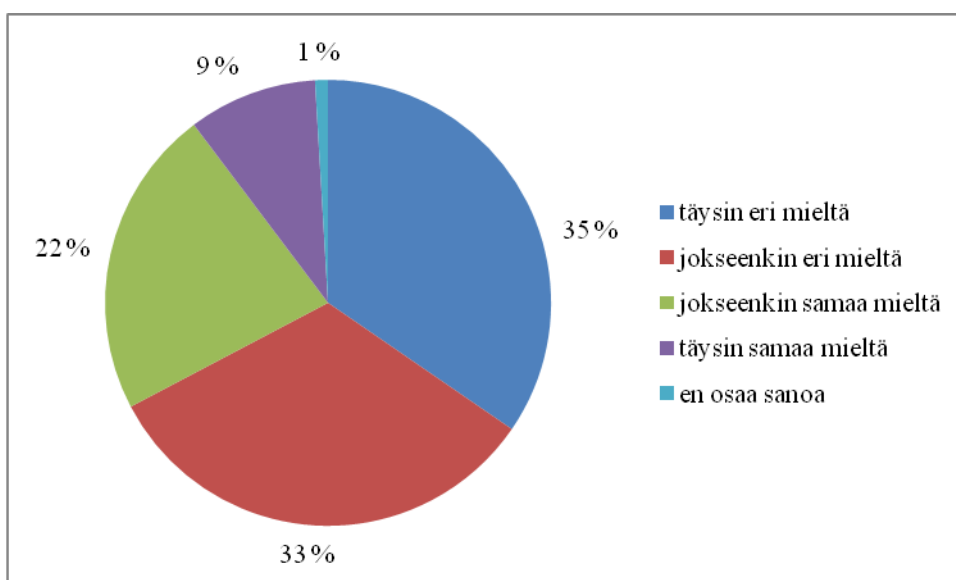
Vastaajista 23 prosenttia oli täysin eri mieltä, 41 prosenttia jokseenkin eri mieltä ja 30 prosenttia jokseenkin samaa mieltä siitä, että vastaajalla on liikaa vastuuta työpaikalla. (Liite 3/Kuvio 23) "Minulla on mahdollisuus pitää yhteyttä muihin työntekijöihin esimerkiksi ongelma- tai vaaratilanteen sattuessa" -väitteestä jokseenkin samaa mieltä oli 22 prosenttia vastaajista ja 63 prosenttia oli täysin samaa mieltä. (Liite 3/Kuvio 24)

Vastaajista suurin osa (74 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että vastaajalla on mahdollisuus pitää yhteyttä työnantajaan esimerkiksi ongelma- tai vaaratilanteen sattuessa. Jokseenkin samaa mieltä asiasta oli 17 prosenttia vastaajista. (Kuvio 17)



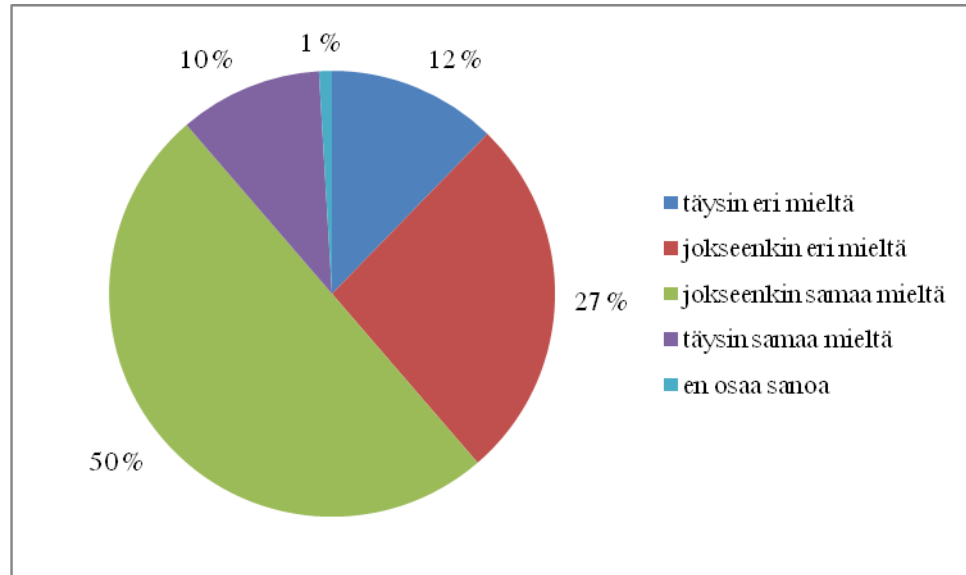
Kuvio 17. Työntekijän mahdollisuus pitää yhteyttä työnantajaan esimerkiksi ongelma- tai vaaratilanteen sattuessa

Vastaajista 37 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä ja 40 prosenttia täysin samaa mieltä siitä, että vastaajalla on mahdollisuus vaihtaa mielipiteitä ja purkaa iloja ja suruja työpaikalla. (Liite 3/Kuvio 25) Vastaajista 35 prosenttia oli täysin eri mieltä, 33 prosenttia jokseenkin eri mieltä ja 22 prosenttia jokseenkin samaa mieltä, että jotkut työtehtävät pelottavat vastaajaa. (Kuvio 18)



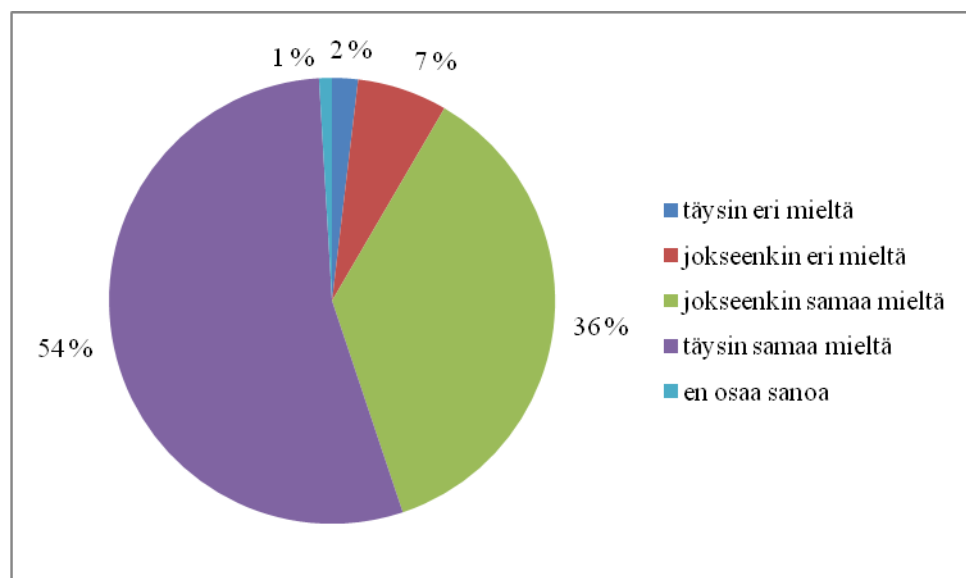
Kuvio 18. Työtehtävien pelottavuus

Työn stressaavuutta koskevan väitteen kanssa puolet vastaajista (n= 106) oli jokseenkin samaa mieltä. (Kuvio 19)



Kuvio 19. Työn stressaavuus

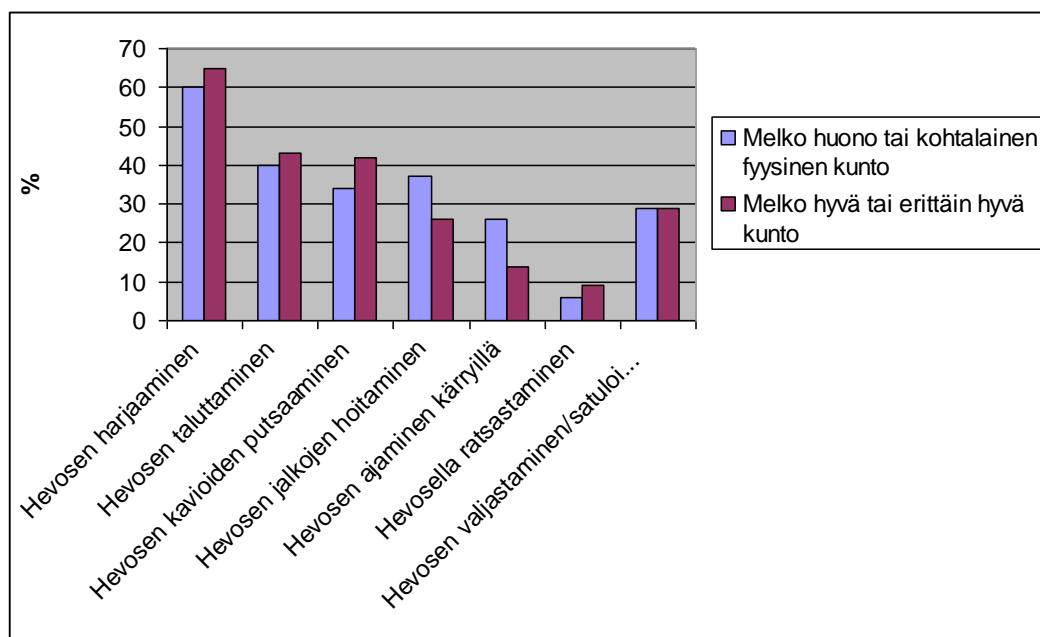
Vastaajista 36 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä ja 54 prosenttia täysin samaa mieltä siitä, että työasiat pyörivät usein mielessä vapaa-ajallakin. (Kuvio 20)



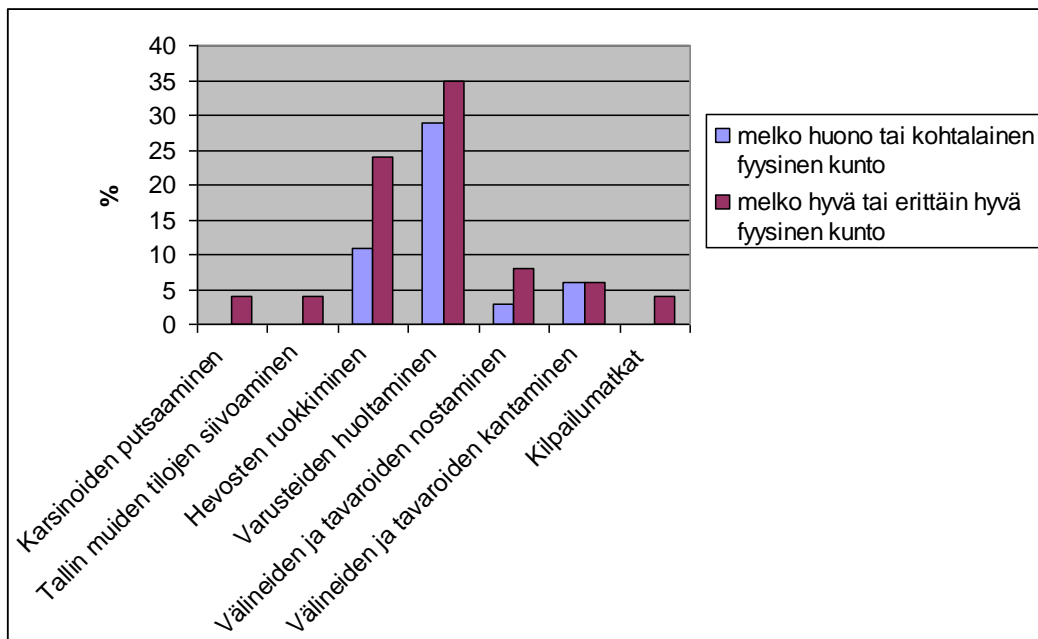
Kuvio 20. Työasiat mielessä usein myös vapaa-ajalla

7.3 Fyysisen kunnon ja koulutuksen merkitys fyysisen kuormituksen kokemiseen

Tutkimuksessa vertailtiin niitä, jotka kokevat fyysisen kuntosaa melko huonoksi tai kohtalaiseksi ja niitä, jotka kokevat fyysisen kuntosaa melko hyväksi tai erittäin hyväksi. Tutkimuksessa tutkittiin sitä, kokevatko itsensä hyväkuntoisemmaksi kokevat vastaajat (n=73) työtehtäviä kevyemmiksi kuin ne vastaajat, jotka kokevat oman fyysisen kuntosaa huonommaksi (n=35). Yleisesti voidaan huomata, että, kahta poikkeusta lukuun ottamatta itsensä hyväkuntoisemmaksi kokevat vastaajat kokevat työtehtäviä kevyemmiksi (ei ollenkaan kuormittavaa) kuin ne, jotka kokevat fyysisen kuntosaa heikommaksi. (Kuvio 21 ja 22)

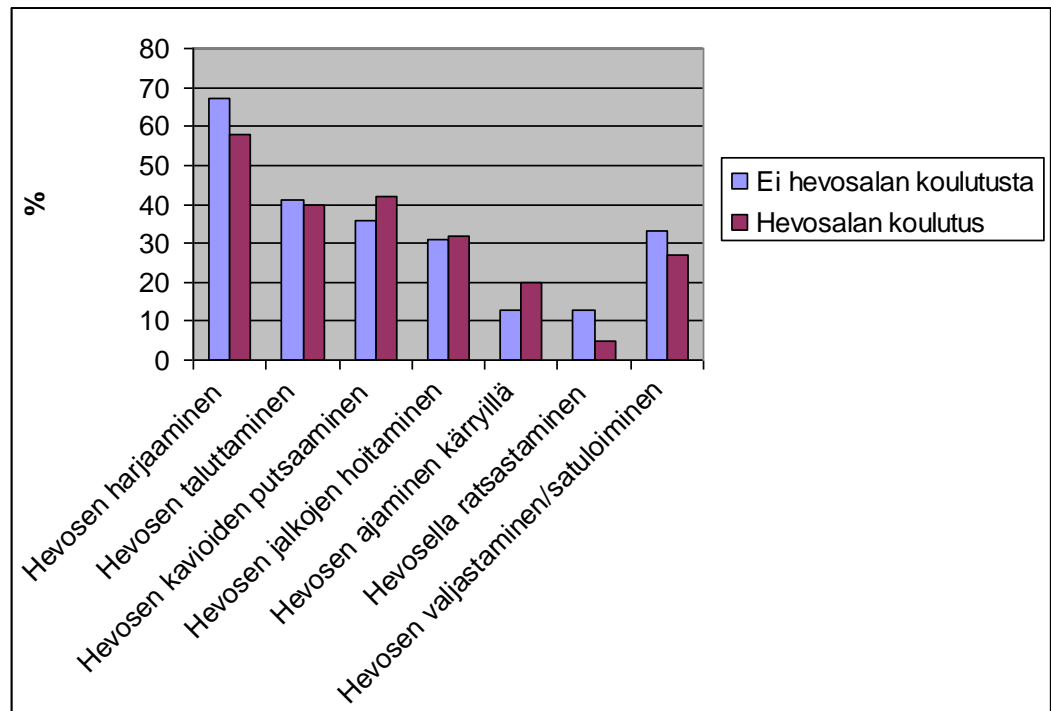


Kuvio 21. Fyysisen kunnon vaikutus eri työtehtävien aiheuttamaan fyysisen kuormituksen kokemiseen

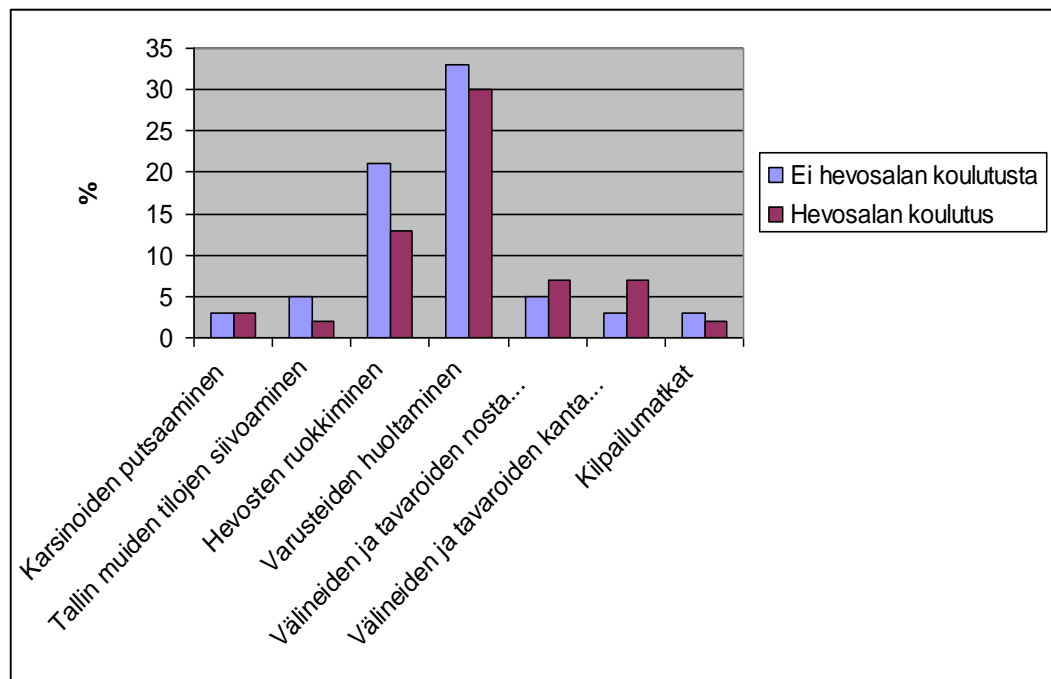


Kuvio 22. Fyysisen kunnon vaikutus eri työtehtävien aiheuttamaan fyysisen kuormituksen kokemiseen

Tutkimuksessa verrattiin vastaajia, joilla oli hevosalan koulutus ($n=61$) ja niitä, joilla ei ollut hevosalan koulutusta ($n=38$). Vertailussa katsottiin, kokivatko koulutuksen saaneet vastaajat työtehtäviä kevyemmiksi. Tuloksista kävi ilmi, että koulutuksella ei näyttäisi olevan suurta merkitystä siihen, kuinka fyysisesti kuormittavaksi työtehtävät koettiin. Koulutuksen saaneet kokivat kavioiden puhdistamisen, hevosen jalkojen hoitamisen, hevosen ajamisen kärryillä, välineiden ja tavaroiden nostamisen sekä kantamisen kevyemmiksi työtehtäviksi kuin ne, jotka eivät olleet saaneet koulutusta. Vastaajat, jotka eivät ole saaneet hevosalan koulutusta kokivat hevosen harjaamisen, taluttamisen, ratsastamisen, valjastamisen/satuloinen, tallin muiden tilojen siivoamisen, hevosten ruokkimisen, varusteiden huoltamisen ja kilpailumatkat kevyemmiksi, kuin ne, jotka olivat saaneet hevosalan koulutuksen. (Kuvio 23 ja 24)



Kuvio 23. Hevosalan koulutuksen vaikutus fyysisen kuormituksen kokemisessa eri työtehtävissä



Kuvio 24. Hevosalan koulutuksen vaikutus fyysisen kuormituksen kokemisessa eri työtehtävissä

Vastauksista kävi ilmi, että eniten aikaa vieviksi tehtäviksi koettiin karsinoiden siivoaminen, hevosten liikuttaminen (ajo, ratsastus) ja hevosten ruokkiminen. Eniten fyysistä kuormitusta aiheuttaviksi tehtäviksi koettiin karsinoiden puhdistaminen, ruokkiminen ja hevosten liikuttaminen (ajo, ratsastus).

7.4 Vapaa sana hevostenhoitajan työstä

Vastaajat saivat kirjoittaa vapaasti hevostenhoitajan työstä. Monesta vastauksesta kävi ilmi, että työ on erittäin palkitsevaa, mutta samalla hyvin raskasta. Moni vastaaja totesi, että pitkät työpäivät uuvuttavat ja vapaa-ajan puute laittaa harkitsemaan alanvaihtoa. Palkkausta pidettiin epäsovittavana työmäärään suhteutettuna. Vastaajat kertoivat työstään seuraavia asioita:

"Parhaimmillaan hieno ja antoisa työ, mutta monesti sellaista hommaa, että siihen joutuu panostamaan "oman elämän" kustannuksella. Palkkaus yleisesti huonoa, hyviä työpaikkoja harvassa ja nekin paikat jaetaan puskaradion kautta, fyysisesti rankka ala. Silti tässä jokin on mikä viehättää ja tekee tästä hauskaa. Ja siinä vaiheessa kun sitä hauskuutta ei enää huomaa, täytyy varmaan sitten vaihtaa alaa."

"Työ on haastavaa ja raskasta, usein huonosti palkattua, eikä työtunteja pidä laskea. Mutta osittain haastavuutensa ja etenkin vaihtelevuutensa vuoksi työ on mielekästä ja onnistumisten ja menestymisen myötä erittäin palkitsevaa. Yksikään työpäivä ei ole samanlainen ja mukavien työkavereiden kanssa niin työ- kuin vapaa-aikakin kuluu rattaissammin."

" Työpäivät pitkiä kilpamatkoineen, palkkaus huono, sekä arvostus usein huonoa."

"Olisi unelmatyö, jos työviikko olisi viisi päivää viikossa ja pomo olisi kiinnostuneempi tallissaan olevista hevosista ja työntekijöistä ja jos työnteko olisi suunniteltu toimivaksi ja helpoiksi naistenkin suorittaa...naisiahan hoitajat yleensä ovat."

Moni oli kuitenkin tuonut esiin hyviä puolia kuten, että saa olla ulkona ja olla hevosten kanssa ja voi yhdistää työn ja harrastuksen. Todella monessa vastauksessa tuotiin esiin, että rakkaus hevosiin auttaa jaksamaan, vaikka työ olisi välillä raskasta. Moni oli myös ilmoittanut, että hevostenhoitajan työn arvostus on huonoa ja, että hevostenhoitajia tulisi huomioda enemmän tapahtumissa ja mediassa. Vastajat olivat kommentoineet ammattiaan muun muassa näin:

"Minulle tämä on elämä. Palkka ei ole hyvä, mutta tämä on samalla työ että harrastus. Ehkä vielä joskus viisastun ja vain harrastan hevosia. Vapaa-ajasta pitäisi osata nauttia eikä miettiä liikaa tallihommia."

"Mukavaa työtä tuo hevosten kanssa pelaaminen."

"Hevostenhoitajan työ antaa henkisesti niin paljon, että vaikka työ on fyysisesti suhteellisen rasittavaa niin ilolla sitä tekee."

"Liikunnallinen sekä itsenäinen työ ulkona eläinten kanssa plussaa, mutta myös iso miinus huonolla kelillä."

"Vaatii ennen kaikkea pitkää pinnaa ja asennetta työhön. Täytyy olla fyysisesti hyvässä kunnossa, mutta pitkälti rakkaus hevosia kohtaa auttaa pitkälle jaksamaan. Tässä työssä, niin kuin varmasti monessa muussakin, on niitä hyviä ja huonoja aikoja ja hetkiä. Pitää pystyä elämään hetkessä ja sen jälkeen."

"Hyvinvoiva työntekijä hoitaa työnsä paremmin ja vaaratilanteet vähenevät kun työntekijä pysyy valppaana ja jaksaa panostaa turvallisuuteen"

"Rankkaa ja valitettavan aliarvostettua, tällä menolla porukkaa alkaa hävitä ja me innokkaat "heppatyöt" aletaan kuolla sukupuuttoon!! Alalle saatava parempaa koulutusta!! Pelkällä kirjatiedolla ei pärjää ja työmotivaation täytyy olla aivan eri luokkaa, kuin monessa muussa työssä!! Ei 8-16 duunista haaveileville."

"Hevostenhoitajia tulisi huomioda enemmän sekä mediassa ja tapahtumissa esimerkiksi raveissa. Asiassa on viimeaikoina menty eteenpäin."

"Hullun hommaa! Pienellä palkalla paljon työtä. Ei lomaa, ei vapaita (ainakaan niitä, ei voi pitää hyvällä omallatunnolla). Ei saisi olla omaa/muuta elämää kuin hevoset. Toisaalta saa olla ulkoilmassa, harrastaa työn ohella, olla eläinten kanssa, kehittyä joka päivä paremmaksi työntekijäksi, oppia tuntemaan hevosia paremmin, saa kokemuksia. Tienaa edes leivän itselleen, vaikka säästöjä ei kertyisikään. Mutta pitkällä tähtäimellä rasitus voin olla terveydelle haitallinen. Riippuu paljon paikasta. Niin monta tapaa, kun on tekijääkin."

8 POHDINTA

8.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Taustatiedoista kävi ilmi, että suurin osa (99 %) vastaajista oli naisia ja yksi prosentti oli miehiä. Tämä oli odotettua, sillä tyypillisesti hevostenhoitajat ovat naisia. Ikäjakautuma osoittautui myös tyypilliseksi hevosen hoitajille, vastaajista 75 % oli 18 - 35 vuotiaita. Suurelta osalta vastaajista löytyi melko paljon työkokemusta, mikä tuo luotettavuutta tutkimukselle, sillä vastanneet tunsivat hevostenhoitajan työnkuvan hyvin.

Suurin osa vastanneista oli töissä ravitallilla. Tämä johtunee siitä, että kysely oli julkisena Hippoksen sivuilla, joilla vierailee enemmän raviurheilun kanssa tekemisissä olevia. Toisaalta olisi mielenkiintoista selvittää vielä tarkemmin sitä, kuinka hevosten hoitajien kokemukset fyysisestä ja henkisestä kuormituksesta poikkeavat toisistaan, vertailtaessa ravitalleja ja ratsutalleja keskenään.

Yleisesti voidaan sanoa, että hevostenhoitajat voivat työssään suhteellisen hyvin. Osaksi tämä johtunee varmasti siitä, että heidän hyvä fyysinen kuntonsa auttaa jaksamaan raskaassa työssä. Vastausten perusteella sosiaalinen ja fyysinen työympäristö ei aiheuta hevostenhoitajille suurta henkistä kuormitusta. On kuitenkin mahdollista, että hyvällä fyysisellä kunnolla on vaikutusta siihen, että henkinen kuormitus helpottuu. Suurimpia epäkohtia työhyvinvointia ajatellen on hevostenhoitajien suhteettoman pitkät työpäivät. Pitkät työpäivät johtavat vapaa-ajan puutteeseen ja stressiin.

Kysyttäessä työpäivän pituutta enimmillään 41 prosenttia vastasi sen olevan 16-20 tuntia. Moni perusteli vastaustaan, että näin tapahtuu yleensä päivinä, jolloin on ravit. Raveja on ympäri Suomea, joten aikaa menee matkustamiseen ja itse ravitkin kestävät yleensä noin neljä tuntia. Jos tallista on useampi hevonen kilpailemassa ja lähdöt ovat aivan alku- ja loppupäässä, työpäivä voi venyä pitkäksi. Usein hevostenhoitajan työ ei lopu silloin, kun ravimatka päättyy kotitallin pihaan vaan usein

hevosen jalat hoidetaan, mikä voi viedä paljonkin aikaa. Tämä jälkeen hevonen vielä ruokitaan. Raveja järjestetään Suomessavuoden jokaisena päivänä lukuun ottamatta joulua. Suuremmalla tallilla voi olla useita kilpailevia hevosia, mikä tarkoittaa sitä, että hoitajilla voi olla pitkiä päiviä useita kertoja viikossa. Pitkät päivät vaikuttavat yleiseen jaksamiseen ja sitä kautta hoitajien työ- ja toimintakykyyn.

Tuloksista ilmenee, että hevostenhoitajista suurin osa tekee viikossa 5-6 työpäivää ja jopa 25 prosenttia seitsemän päivää viikossa. Herää kysymys milloin seitsemän päivää viikossa työtä tekevät, ehtivät levätä. On todennäköistä, että ne vastaajat, jotka tekevät seitsemän päivää viikossa hevostenhoitajan työtä, omistavat oman tallin, jossa ei ole muita työntekijöitä, jolloin luonnollisesti tallityöt tehdään päivittäin.

Tutkimuksen ennakko-oletuksena pidettiin, että hevostenhoitajat kokevat työnsä fyysisesti ja henkisesti raskaaksi. Tutkimustulokset olivat hieman yllättäviä, sillä suuri osa vastaajista koki tehtävät hieman kuormittaviksi tai kohtalaisesti kuormittaviksi. Tähän on syynä todennäköisesti se, että heidän fyysinen kuntonsa on niin hyvä, että he eivät koe työtehtäviensä kovinkaan raskaiksi. Yksikään kyselyyn vastanneista ei kokenut fyysistä kuntoaan tai lihas- ja kestävyyskuntoaan erittäin huonoksi. Olisi mielenkiintoista selvittää, onko fyysisen kunnon kokeminen muuttunut sen jälkeen, kun on ollut hevostenhoitajana tietyn ajan.

Fyysisesti kuormittavimmiksi tehtäviksi koettiin kilpailumatkat, karsinoiden puhdistaminen ja hevosen liikuttaminen (ajaminen ja ratsastaminen). Kilpailumatkat voivat venyttää työpäivän pituutta hyvinkin paljon, mikä lisää fyysistä kuormittavuutta. Kilpailuissa hoitajat taluttavat, valjastavat sekä mahdollisesti lämmittelevät ja kilpailulähdön jälkeen jäähdyttävät hevosen, purkavat valjaista sekä pesevät ja loimittavat hevosen. Karsinoiden puhdistaminen voi olla hyvinkin raskasta, jos tallissa on useita hevosia tai työvälineet ovat epäkäytännöllisiä. Hevosen ajamisen ja ratsastamisen fyysiseen kuormittavuuteen voi vaikuttaa moni asia. Osa vastaajista olikin perustellut, että kuormitus riippuu ajettavasta tai ratsastettavasta hevosesta sekä muun muassa säästä. Ruokkiminen voi viedä paljon aikaa ja heinäpaalien

siirtely sekä muiden ruokintaan liittyvien välineiden nostamiset voivat lisätä fyysisen kuormittavuuden tunnetta.

Vertailtaessa niitä vastaajia, jotka kokivat fyysisen kuntonsa melko huonoksi tai kohtalaiseksi niihin vastaajiin, jotka kokivat fyysisen kuntonsa melko hyväksi tai erittäin hyväksi, voidaan huomata, että ne jotka kokivat kuntonsa melko hyväksi tai erittäin hyväksi, kokivat hevostenhoitaja työtehtävät vähemmän kuormittaviksi. Tämän pohjalta voidaan todeta, että hyvällä fyysisellä kunnolla on merkitystä siihen, kuinka fyysisesti kuormittavaksi työtehtävät koetaan.

Työhyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä vastaukset olivat suurelta osin positiivisia. Vastanneista 44 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä ja 30 prosenttia täysin samaa mieltä siitä, että hevostenhoitajilla on mahdollisuus pitää taukoja työpäivän aikana. Tikä on hyvä asia, sillä hoitajien työpäivät voivat venyä pitkiksi ja silloin on tärkeää saada pitää myös tarpeeksi taukoja. Hevostenhoitajat ovat tekemisissä vahvojen, joskus arvaamattomien eläinten kanssa, ja liian väsyneenä ja rasittuneena sattuu helpommin unohduksia, jotka voivat olla kohtalokkaita niin hoitajalle kuin eläimellekin. Suurin osa vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa työnsä määrään, mutta 33 prosenttia vastanneista oli kuitenkin jokseenkin eri mieltä asiasta. Tämä riippuu varmasti työpaikasta, mutta työntekijän hyvinvoinnin kannalta olisi parempi, jos hän voisi myös itse ilmaista mielipiteitään liittyen työn määrään.

Vastaajista 43 prosenttia koki, ettei työkavereiden kanssa työskentely ole ollenkaan henkisesti kuormittavaa. Moni vastaaja esitti perusteluksi, että työpaikoilla on erilaisia ihmisiä ja persoonia ja että eri ihmisten kanssa toimiminen vaatii joustavuutta. Tämä on varmasti totta aivan kuten muillakin työpaikoilla, ei ainoastaan hevostalleilla. Vastaajista 33 prosenttia koki, ettei yksin työskentely ole henkisesti kuormittavaa ja 30 prosenttia koki sen hieman henkisesti kuormittavaksi. Yksintyöskentely voi tuoda työntekijälle enemmän vastuuta ja sitä kautta se voi lisätä henkistä kuormittavuutta.

Vastaajista 31 prosenttia koki muiden ihmisten omistamien hevosten hoitamisen henkisesti hieman kuormittavaksi. Moni vastaajista tarkensi vastaustaan sillä, että vieraiden ihmisten omistamista hevosista on suurempi huoli ja vastuu. Tähän asiaan on varmasti vaikea vaikuttaa, mutta se, että hoitaja pääsisi purkamaan huoltansa esimerkiksi työkavereille, voisi osaltaan vähentää vastuun aiheuttamaa henkisen kuormituksen määrää.

Vastaajista yli puolet oli täysin samaa mieltä siitä, että hänet on perehdytetty hyvin työpaikalla ja vain hyvin pieni osa vastaajista oli asiasta täysin eri mieltä. On hyvä huomata, että perehdytys on suurimmalla osalla ollut hyvää, sillä se vähentää esimerkiksi onnettomuusriskiä, kun työpaikan toimintatavat ovat työntekijälle selvät. Vastanneista 50 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että vastaaja saa positiivista palautetta työstänsä. Aivan, kuten Piminäinen (2005) toteaa, että jokainen työntekijä tarvitsee palautetta työstään. Esimiehen ja työkavereiden asiallinen palaute ja kiittäminen motivoivat ja luovat hyvää henkeä (Piminäinen 2005, 16-17). Rakentava palaute auttaa työntekijää myös kehittymään työssään ja palautteen antaminen hevosiin liittyvässä toiminnassa olisi ensiarvoisen tärkeää, sillä sen avulla voidaan vaikuttaa myös hevosen hyvinvointiin, kun hoitaja tietää tekevänsä asioita oikein.

Vastaajista 41 prosenttia oli jokseenkin eri mieltä siitä, että hänellä on liikaa vastuuta työpaikalla, mutta 30 prosenttia oli asiasta jokseenkin samaa mieltä. Ajoittain hevostenhoitajilla voi olla yksinään hoidettavana useita hevosia ja osa vastaajista oli perustellut vastaustaan sillä, että usein on tunne, että saa liikaa hoitaa asioita yksin. Vastaajista 63 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että hänellä on mahdollisuus pitää yhteyttä muihin työntekijöihin esimerkiksi ongelma- ja vaaratilanteen sattuessa. Vastanneista hevostenhoitajista 74 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että hänellä on mahdollisuus pitää yhteyttä myös työnantajaan esimerkiksi ongelma- tai vaaratilanteen sattuessa. Mielestäni on hyvin tärkeää, että työntekijä voi tarvittaessa pyytää neuvoa tai saada apua, jos tilanne sitä vaatii. Hevosten kanssa ei ikinä voi tietää mitä tapahtuu.

Pääosa vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että hänellä on mahdollisuus vaihtaa mielipiteitä ja purkaa iloja ja suruja työpaikalla. Tämä on myös työntekijän kannalta tärkeää. Se, että kaikkia päätöksiä ei tarvitse tehdä itse voi osaltaan vähentää henkisen kuormituksen määrää. Suurin osa vastaajista ei pelkännyt työn sisältämiä työtehtäviä. Osa vastaajista oli kuitenkin vastannut pelkäävänsä. Itse voin sanoa samaa, että joskus hevosten kanssa toimiessa, olen pelännyt. Esimerkiksi villimpien hevosten kanssa toimiessa näin on tapahtunut. Kyselyyn olisi voinut liittää lisäkysymyksen, jossa selvitettäisiin tarkasti sitä, missä tilanteissa pelätään, jotta työnantajat voisivat puuttua tilanteeseen.

Puolet vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että vastaajan työ on stressaavaa. On hyvä muistaa, että stressi on toimeenpaneva tekijä, eikä aina negatiivista. Mutta, jos stressiä on liikaa, se voi vaikuttaa negatiivisesti työntekijän hyvinvointiin ja johtaa työuupumukseen. Vastaajista 54 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että työasiat pyörivät mielessä myös vapaa-ajalla. Tähän on varmasti syynä se, että hevostenhoitajat ovat ainakin osittain vastuussa hoitamistaan hevosista ja usein tallilta lähdettyään tulee mietittyä, että tuliko kaikki tarvittavat asiat tehtyä ja tekikö asiat oikein.

Vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa vapaasti hevosenhoitajan työstä ja monet olivat sitä mieltä, että työ on haastavaa ja raskasta, mutta samalla antoisaa ja palkitsevaa, kun näkee hoitamiensa hevosten voivan hyvin ja menestyvän kilpailuissa. Moni myös mainitsi, että palkka ei vastaa tehdyn työn määrää. On varmasti totta, että hevosten menestyminen auttaa jaksamaan, mutta kuinka pitkälle "henkinen palkka" riittää, jos konkreettisesti ei jää mitään käteen?

Moni vastanneista kommentoi, että työntekijöiden määrä talleilla on liian pieni verrattuna hoidettavien hevosten määrään. Tämä on työnantajan kannalta huono asia, sillä jos työntekijöitä on vähän ja hoidettavia hevosia paljon, voidaanko varmistua siitä, että työntekijä jaksaa paneutua jokaisen hevosen hoitoon kunnolla. Jos perusteellista hoitoa ei jakseta jokaisen hevosen kohdalla tehdä voi se vaikuttaa hevosen terveyteen. Tämä lisää työntekijöiden työmäärää, sillä sairaan hevosen

hoito vaatii yleensä ylimääräisiä hoitotoimenpiteitä. Usein talleilla on yksityisten ihmisten omistamia hevosia ja jos omistaja huomaa hevosensa voivan huonosti, hän todennäköisesti ottaa hevosensa pois kyseiseltä tallilta. Tämä taas tuottaisi tallinpitäjälle tappiota. Yksi asia vaikuttaa siis toiseen, joka vaikuttaa taas seuraavaan asiaan.

Moni hevosenhoitaja harmittelee työpäivien pituutta ja vapaa-ajan puuttumista. Olisi erittäin tärkeää, että kaikilla hevostenhoitajilla olisi mahdollisuus pitää vapaapäiviä ja tehdä kohtuullisen pituisia työpäiviä. Tosiasia on, että hyvinvoiva työntekijä tekee työnsä paremmin ja pysyy paremmin valppaana, minkä myötä vaaratilanteet vähenevät. Tämä olisi eduksi kaikille työpaikalla oleville, niin ihmisille kuin eläimillekin.

Työnantajien/tallinpitäjien tulisi säännöllisin väliajoin selvittää työhyvinvointiin liittyviä asioita hevostenhoitajilta esimerkiksi nimettömillä kyselylomakkeilla, sillä työntekijän on varmasti vaikea mennä sanomaan kasvokkain asioita, joihin hän on tyytymätön. Tämä tutkimus antaa siihen aihetta. Jos epäkohdat selvitetään ja niille tehdään myös jotain, luulen että pysyminen alalla lisääntyisi ja nykyisistä hevostenhoitajista kehittyisi vielä rautaisempia ammattilaisia.

8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä. Kysely oli julkisena internetissä. Julkinen kysely toimi tutkimuksessa hyvin, sillä vastauksia saatiin paljon suhteutettuna aikaan, jonka kysely ehti olla internetissä. Kysely oli julkisena vain noin puolitoista päivää, minkä jälkeen se erinäisten syiden vuoksi poistettiin. Vastauksia saatiin kuitenkin tarvittava määrä ja tulokset voitiin analysoida. Mielestäni, kysely oli melko hyvin onnistunut, mutta joitain kohtia olisi pitänyt miettiä tarkemmin. Tautitietojen kysymistä olisi pitänyt pohtia enemmän ja saatekirje olisi pitänyt olla kattavampi. Tuloksien avaaminen vei paljon aikaa, koska avoimia kysymyksiä oli paljon. Vaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä olisi pitänyt käyttää rohkeammin.

Mielestäni vastaajien lukumäärä, kertoo paljon siitä, että kohderyhmä pitää tutkimuksen aihetta tärkeänä ja ihmisillä on halu kertoa asioita. Houkutuksia, kuten palkintojen arpomista vastanneiden kesken, ei käytetty vaan vastaajat vastasivat saadakseen mielipiteensä esille. Kyselyn internetiin laittanut Hippoksen tiedottaja selvitti, että ilmeisesti kyselystä oli tullut, nettisivuilla vierailleilta ihmisiltä negatiivisia kommentteja. Tämä herättää suurta ihmetystä, sillä tutkimuksen tarkoitus ei todellakaan ollut mustamaalata työnantajia.

8.3 Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusaiheet

Idea opinnäytetyön aiheesta oli ollut mielessäni jo pitkään, mutta mietin useita aiheita. Kuitenkin aina palasin tähän aiheeseen. Alkuun minun oli tarkoitus selvittää ainoastaan hevostenhoitajien fyysistä kuormitusta, mutta henkiseen kuormituksen ollessa osa työhyvinvointia, otettiin myös henkinen kuormitus mukaan tutkimukseen. Olin erittäin iloinen siitä, että sain yhdistää itselleni hyvin tärkeän aiheen opinnäytetyöhöni.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä. Koin kyselyn parhaimmaksi tavaksi saada vastauksia tutkimusongelmaani. Itse kyselyn tekeminen oli todella haastava vaihe ja jos nyt saisin palata siihen vaiheeseen, tekisin asioita toisin. Tuloksia avaessani huomasin, että avoimien kysymysten tulkinta oli todella haasteellista ja vei minulta paljon aikaa.

Opinnäyteprosessista opin, että tutkimuksen tekeminen vaatii monen asian huomioimista, jotta tutkimus onnistuisi. Opin myös sen, että mitä vaan voi tapahtua. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa. Mielestäni toteutin tutkimuksen, josta syntyi paljon materiaalia, jota voidaan käyttää tulevaisuudessa hyödyksi.

Opinnäytetyön tulosten pohjalta hevostallit voisivat kehittää asioita, joissa työntekijät kokevat puutteita. Olisi hyvä, jos tallit toteuttaisivat työhyvinvointiin liittyviä kyselyitä myös tulevaisuudessa. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, poikkeavatko ravitallissa ja ratsutallissa työskentelevien hevostenhoitajien kokemukset toisistaan.

LÄHTEET

Faurie, B. 2001. Ratsastus ja hevosen hoito. Singapore: Gummerus.

- Greene, C. & Hoffman, D. 2009. The new care and training of the trotter and pacer. Suomentaneet Mahlamäki, M., Siikarla, E. & Soljama, M. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Haglund, M., Johnson, L. & Owenende, U. 2008. Hyvät hevosmiestaidot. Helsinki: WSOY.
- Heiskanen, M. 2009. Suomen Hevostietokeskus ry. [viitattu 12.11.2009].
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.
- Jalonen, P. 2006. Terve organisaatio ja henkilöstön hyvinvointi. Työterveyslaitos. [viitattu 7.12.2009]. Saatavissa: <http://www.tthvyo.fi/NR/rdonlyres/1AF1A693-F563-4BE6-B53E-818D9B33AC42/21444/terveorganisaatio1.ppt#1>.
- Kaupanalalan esimiesliitto KEY ry. 2009. Työturvallisuus. [viitattu 8.12.2009]. Saatavissa: http://www.esimiesliitto.com/index.php?option=com_content&view=article&id=164&Itemid=200
- Ketola, R. 2003. Työn fyysinen kuormitus ja sen arviointi. Työterveyslaitos. [viitattu 29.9.2009]. Saatavissa: <http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Tiedonvalitys/Verkkolehdet/Tyoterveiset/2003-02/04.htm>.
- Kivikoski, T. & Rautiainen, R. 1992. Maatilan työturvallisuus. 1. painos. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Koulutuskeskus Salpaus. 2010. Hevostenhoitaja. [viitattu

7.2.2010]. Saatavissa:

http://www.salpaus.fi/opiskele/etsi/?kurssiid=212&bu=/luonnonvara_ala/koulutus_mahdollisuudet/.

Maatalousyrittäjien eläkelaitos. 2009a. Työhyvinvointi. [viitattu 26.10.2009]. Saatavissa: <http://www.mela.fi/Tyoturvallisuus/Tyohyvinvointi/Mista-tyohyvinvointi-tulee>.

Maatalousyrittäjien eläkelaitos. 2009b. Fyysinen työympäristö.[viitattu 2.12.2009]. Saatavissa: <http://www.mela.fi/Tyoturvallisuus/Tyohyvinvointi/Mista-tyohyvinvointi-tulee/Fyysinen-tyoymparisto>.

May, C. 1990. Hevonen, kasvatus ja hoito. Helsinki – Porvoo – Juva: WSOY.

Otala, L. 2003. Hyvinvointia työpaikalle – tulosta toimintaan. Helsinki: WSOY.

Pesu, V. 2008. Raviurheilun maailma. Jyväskylä: Gummerus.

Piminäinen, K. 2005. Hevoset ja työturvallisuus - turvallinen työskentely hevosten kanssa. 2. painos. Työturvallisuuskeskus: IS-Print.

Pyykkö, V./VesaP Oy. 2006. Työelämäopas. Joensuu: VesaP Oy.

Saastamoinen, M. & Teräväinen, H. 2007. Hevosen ruokinta ja hoito. 6., uudistettu painos. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Suomen Hippos ry. 2007. Raviurheilu. [viitattu 30.9.2009]. Saatavissa:

<http://www.hippos.fi/hippos/raviurheilu/index.php>.

Suomen Hippos ry. 2009. Suomen Hippos. [viitattu 30.11.2009]. Saatavissa:

http://www.hippos.fi/hippos/suomen_hippos/index.php.

Suomen Ratsastajainliitto ry. 2009. Tietoa ja tilastoja ratsastuksesta. [viitattu 30.11.2009]. Saatavissa:

<http://www.ratsastus.fi/asp/system/empty.asp?P=128&VID=default&SID=881096371270805&S=0&C=1967>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2008. Hevostenhoitaja. [viitattu 2.11.2009]. Saatavissa:http://www.ammattinetti.fi/web/guest/ammattit?p_p_id=akysearchammatti_INS_TANCE_g0j8&p_p_action=1&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-2&p_p_col_count=1&.

Työterveyslaitos 1994. Terve työympäristö. Jyväskylä: Gummerus.

Työterveyslaitos 1995. Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Helsinki: Painotalo Miktor.

Työterveyslaitos 2003. Työsuojelun perusteet. Helsinki: Vammalan kirjapaino.

Työterveyslaitos 2005. Työkuormituksen arviointi menetelmä TIKKA. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Työturvallisuuskeskus 2003a. Työsuojelulla hyvinvointia ja tulosta 1. osa: Työsuojelun yhteistoiminta. Helsinki: Edita Prima Oy.

Työturvallisuuskeskus 2003b. Työsuojelulla hyvinvointia ja tulosta 2. osa: Työympäristön turvallisuus ja terveellisyys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Vepsä, K., Paanetoja, J., Pussinen, A. & Syrjälä, P. 2003. Ratsastus harrastuksena. Helsinki: Edita.

LIITTEET

Liite 1: Kyselyn saateteksti

Kysely hevostenhoitajille

Hevostenhoitaja on eniten läsnä hevosen arjessa ja on vastuussa useista eri asioista. Työ on monipuolista ja voi toisinaan olla kiireistä sekä fyysisesti että henkisesti kuormittavaa. Fyysisen ja henkisen kuormituksen määrällä sekä työoloilla on suuri merkitys työkyvyn ja terveyden ylläpitämisessä. Tällä kyselyllä selvitetään hevostenhoitajien kokemuksia fyysisestä ja henkisestä kuormituksesta sekä mielipiteitä työoloista.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 minuuttia ja vastaaminen tapahtuu anonymisti. Kyselyyn voivat vastata kaikki hevostenhoitajan työtä ammattimaisesti harjoittavat henkilöt.

Vastaathan 5.2.2010 mennessä.

Linkki kyselyyn: <http://www.webropol.com/P.aspx?id=390844&cid=20842788>

Liite 2: Kysely

KYSELY HEVOSTENHOITAJILLE

Hevostenhoitaja on eniten läsnä hevosen arjessa ja on vastuussa useista eri asioista. Työ on monipuolista ja voi toisinaan olla kiireistä sekä fyysisesti että henkisesti kuormittavaa. Fyysisen ja henkisen kuormituksen määrällä sekä työoloilla on suuri merkitys työkyvyn ja terveyden ylläpitämisessä.

Vastaamalla rehellisesti väitteisiin saadaan arvokasta tietoa hevostenhoitajien tämänhetkisestä hyvinvoinnista hevostenhoitajien työssä. Vastaaminen tapahtuu anonymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 minuuttia.

Laatija: Emma Ahonen, Lahden ammattikorkeakoulu

Vastaa seuraaviin kohtiin valitsemalla itseäsi koskeva vaihtoehto tai täyttämällä tyhjä kohta.

1) Sukupuoli

☐ Nainen ☐ Mies

2) Ikä

☐ alle 18 ☐ 18-25 ☐ 26-35 ☐ 36-45 ☐ 46-55
☐ yli 55

3) Hevosalan koulutus

4) Työkokemus hevosalta (vuosina)

5) Työpaikka

6) Työpäiviä viikossa keskimäärin

7) Työpäivän kesto keskimäärin

8) Työpäivän kesto enimmillään

9) Millaiseksi koet tämänhetkisen fyysisen kuntosi?

☐ 1 = erittäin huono ☐ 2 = melko huono ☐ 3 = kohtalainen ☐ 4 = melko hyvä ☐ 5 = erittäin hyvä

10) Millaiseksi koet tämänhetkisen lihaskuntosi?

☐ 1 = erittäin huono ☐ 2 = melko huono ☐ 3 = kohtalainen ☐ 4 = melko hyvä ☐ 5 = erittäin hyvä

11) Millaiseksi koet tämänhetkisen kestävyyskuntosi?

☐ 1 = erittäin huono ☐ 2 = melko huono ☐ 3 = kohtalainen ☐ 4 = melko hyvä ☐ 5 = erittäin hyvä

KOKEMUKSIA FYYSISETÄ KUORMITTUMISESTA

12) Vastaa seuraaviin kohtiin valitsemalla itsellesi sopivin vaihtoehto. Voit halutessasi perustella vastauksiasi tyhjälle ruudulle (kohta 13). Kuinka fyysisesti kuormittavaksi seuraavat hevostenhoitajan tehtävät yleisesti koet?

	1 = ei ollenkaan kuormittavaa	2 = hieman kuormittavaa	3 = kohtalaisesti kuormittavaa	4 = kuormittavaa	5 = erittäin kuormittavaa	en osaa sanoa
Hevosien harjaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hevosien taluttaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hevosien kavioiden putsaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hevosien jalkojen hoitaminen (pintelit, linimentit ym.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hevosien ajaminen kärryillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hevosella ratsastaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hevosien valjastaminen/satulointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karsinoiden putsaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tallin muiden tilojen silvoaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hevosien ruokkiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varusteiden huoltaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välineiden ja tavaroiden nostaminen (hevosien varusteet, heinäpaalit, vesiämpärit jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välineiden ja tavaroiden kantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpailumatkat (ravit, ratsastuskilpailut jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13) Perusteluja vastauksille**14) Ajattele tavanomaista työpäivääsi ja mainitse kolme työtehtävää, jotka vievät eniten aikaa.****15) Ajattele tavanomaista työpäivääsi ja mainitse kolme, eniten fyysistä kuormitusta aiheuttavaa työtehtävää.****16) Ajattele tavanomaista työpäivääsi, merkitse viisi kehonosaa, joissa tunnet eniten fyysistä kuormitusta.**

- ☐ Niska/hartia
 ☐ Olkapäät
 ☐ Kyynärpäät
 ☐ Ranteet
 ☐ Sormet
- ☐ Selkä
 ☐ Reidet
 ☐ Polvet
 ☐ Lonkat
 ☐ Jalkaterät
- ☐ Muu, mikä?

17) Mitä mieltä olet seuraavista väitteistä omassa työssäsi?

	1 = täysin eri mieltä	2 = joksikin eri mieltä	3 = joksikin samaa mieltä	4 = täysin samaa mieltä	en osaa sanoa
Minulla on mahdollisuus pitää tarpeeksi taukoja työpäiväni aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on mahdollisuus vaikuttaa työni määrään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen työni ruumiillisesti liian raskaaksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työasentoni tuntuvat hankalilta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työvälineet ovat minulle sopivia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

KOKEMUKSIA TYÖYMPÄRISTÖSTÄ

18) Mitä mieltä olet seuraavista väitteistä omassa työssäsi?

	1 = täysin eri mieltä	2 = jokseenkin eri mieltä	3 = jokseenkin samaa mieltä	4 = täysin samaa mieltä	en osaa sanoa
Työympäristössäni esiintyy häiritseviä lämpötilanvaihteluita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen työympäristöni melun häiritseväksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen tallin sisäilmanlaadun huonoksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on tarvittaessa mahdollisuus käyttää asianmukaisia henkilösuojaimia (päänsuojaimet, hengityssuojaimet, käsien ja jalkojen suojaimet).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

KOKEMUKSIA HENKISESTÄ KUORMITTUMISESTA JA HYVINVOINNISTA

19) Vastaa seuraaviin kohtiin valitsemalla itsellesi sopivin vaihtoehto. Voit halutessasi perustella vastauksiasi tyhjälle ruudulle (kohta 23). Kuinka henkisesti kuormittavaksi seuraavat asiat, hevostenhoitajan työssä, yleisesti koet?

	1 = ei ollenkaan kuormittavaa	2 = hieman kuormittavaa	3 = kohtalaisesti kuormittavaa	4 = kuormittavaa	5 = erittäin kuormittavaa	en osaa sanoa
Työkavereiden kanssa työskenteleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksin työskenteleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muiden ihmisten omistamien hevosten hoitaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpailumatkat (ravit, ratsastuskilpailut jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20) Perusteluja vastauksille

21) Mitä mieltä olet seuraavista väitteistä omassa työssäsi?

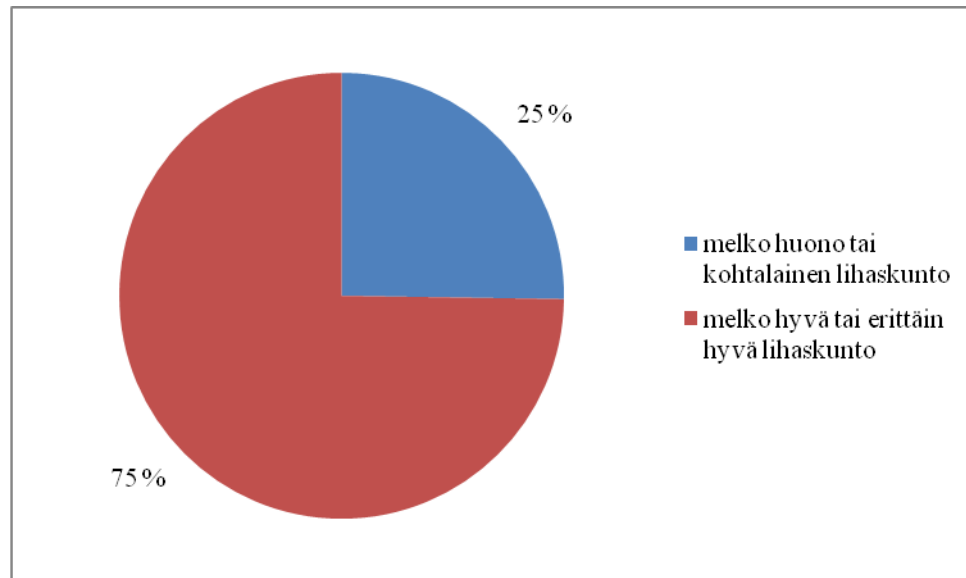
	1 = täysin eri mieltä	2 = jokseenkin eri mieltä	3 = jokseenkin samaa mieltä	4 = täysin samaa mieltä	en osaa sanoa
Minut on perehdytetty työhöni hyvin työpaikalla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan positiivista palautetta työstäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan negatiivista palautetta työstäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on liikaa vastuuta työpaikallani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on mahdollisuus pitää yhteyttä muihin työntekijöihin esimerkiksi ongelma- tai vaaratilanteen sattuessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on mahdollisuus pitää yhteyttä työnantajaan esimerkiksi ongelma- tai vaaratilanteen sattuessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on mahdollisuus vaihtaa mielipiteitä sekä purkaa iloa ja suruja työpaikallani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jotkut työtehtävät pelottavat minua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työni on stressaavaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työasiat ovat usein mielessäni vapaa-ajallakin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22) Vapaa sana hevostenhoitajan työstä

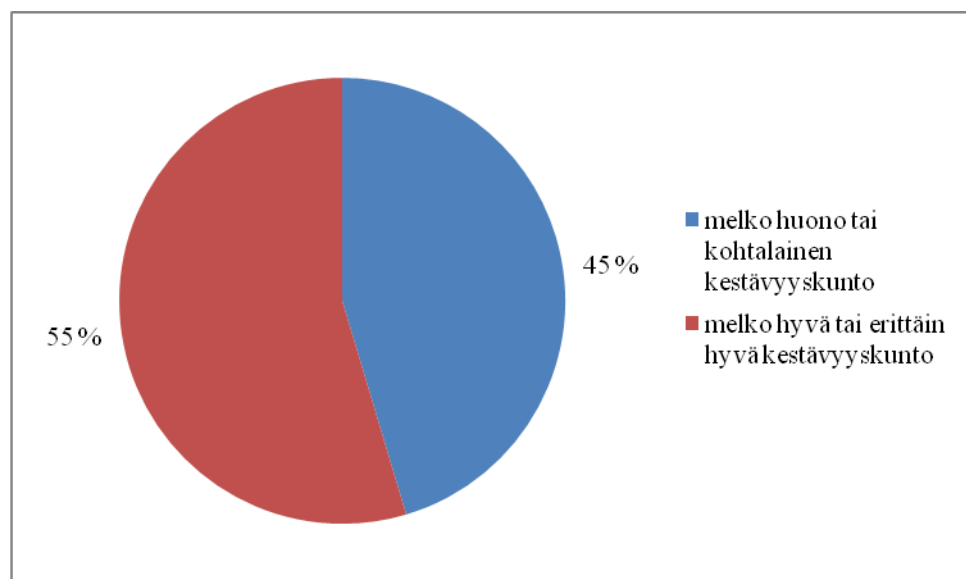
Lähetä

Kiitos vastauksistasi!

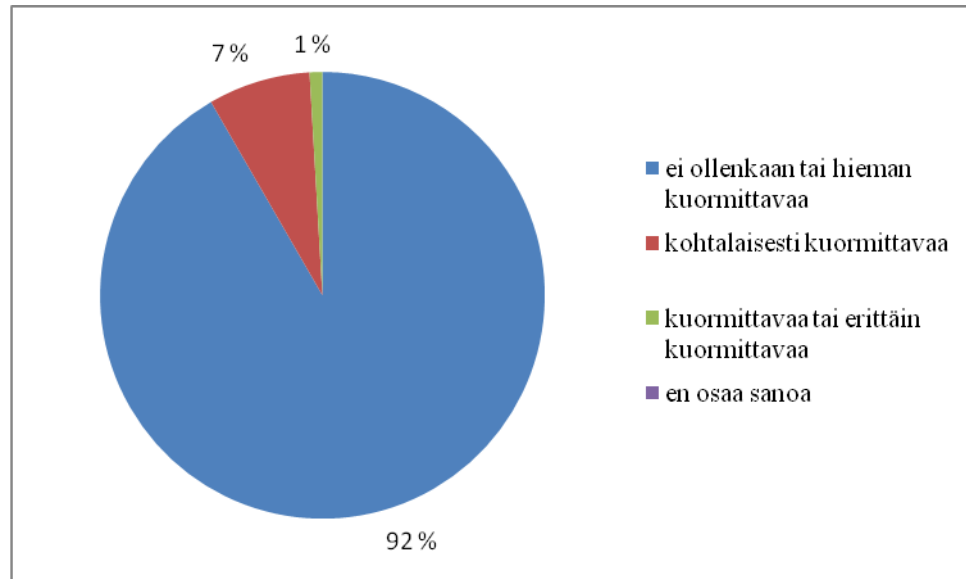
Liite 3: Kuviot



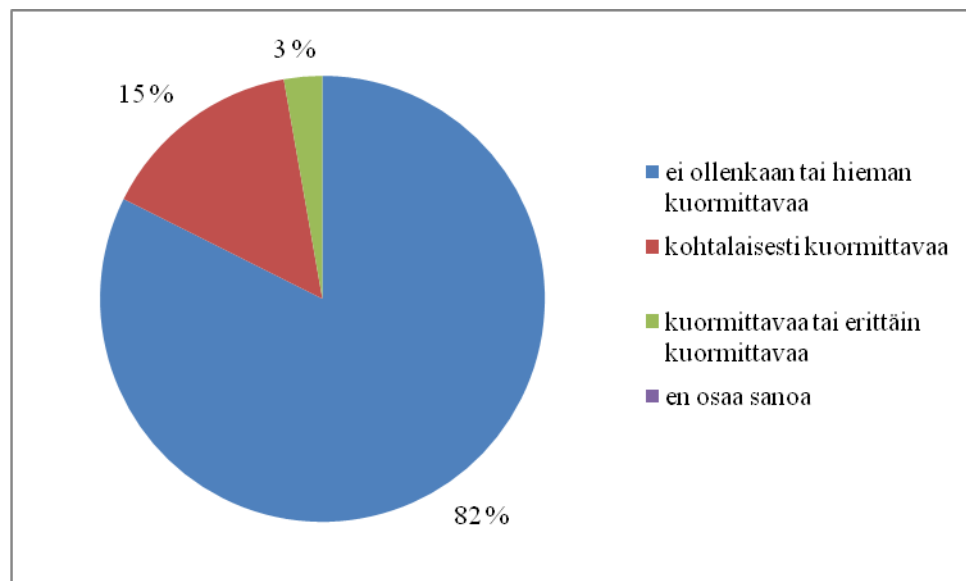
Kuvio1. Hevostenhoitajien lihaskunnon kokeminen



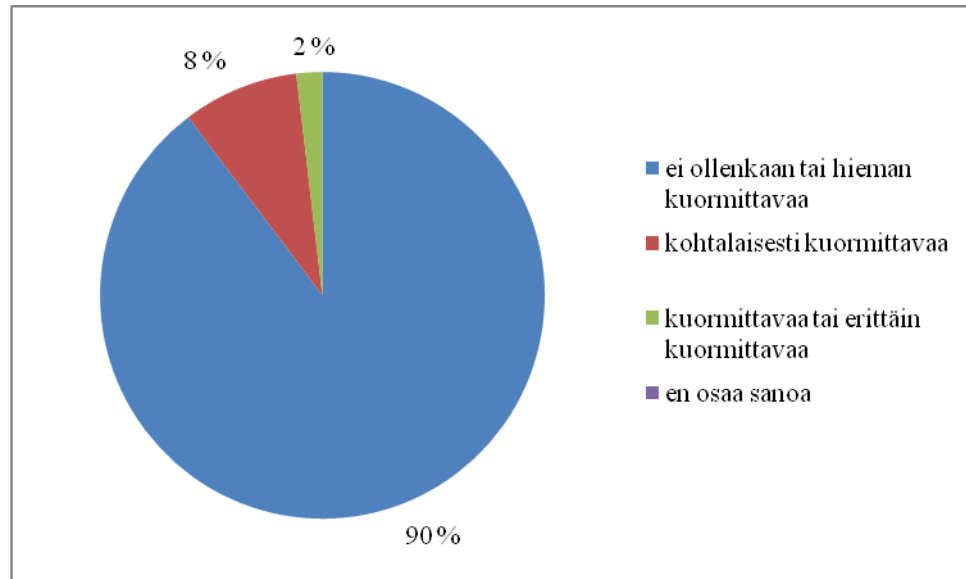
Kuvio 2. Hevostenhoitajien kestävyyskunnon kokeminen



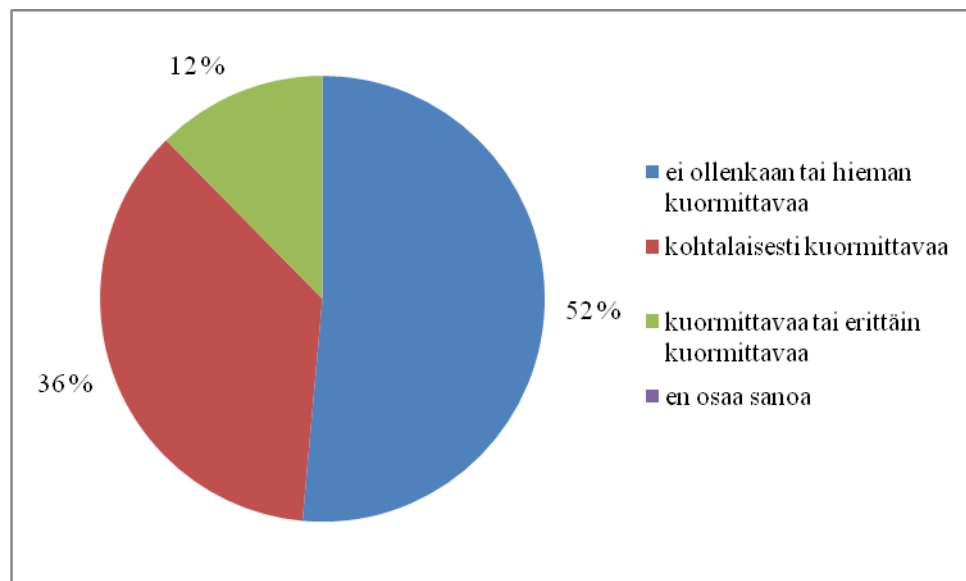
Kuvio 3. Hevosen harjaamisen aiheuttama fyysinen kuormitus



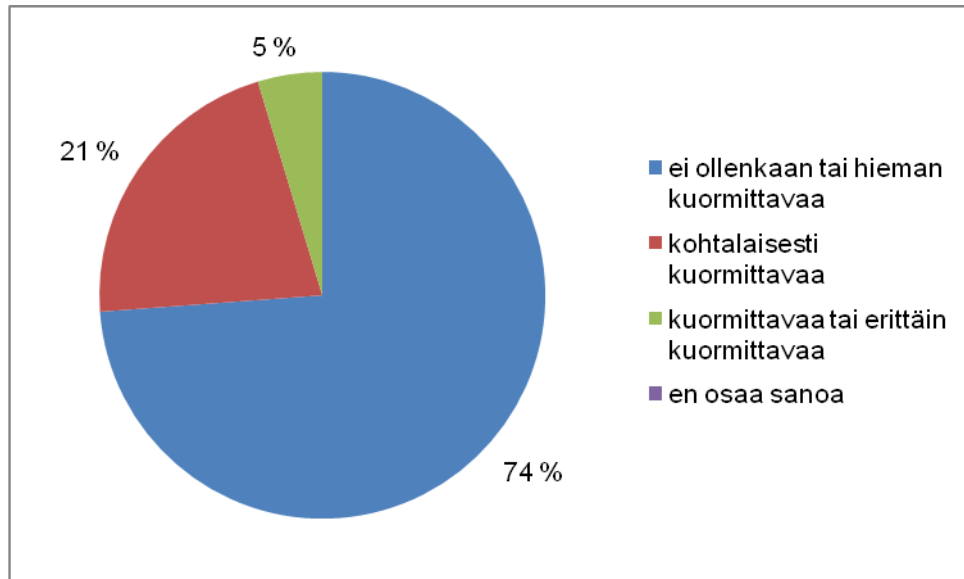
Kuvio 4. Hevosen taluttamisen aiheuttama fyysinen kuormitus



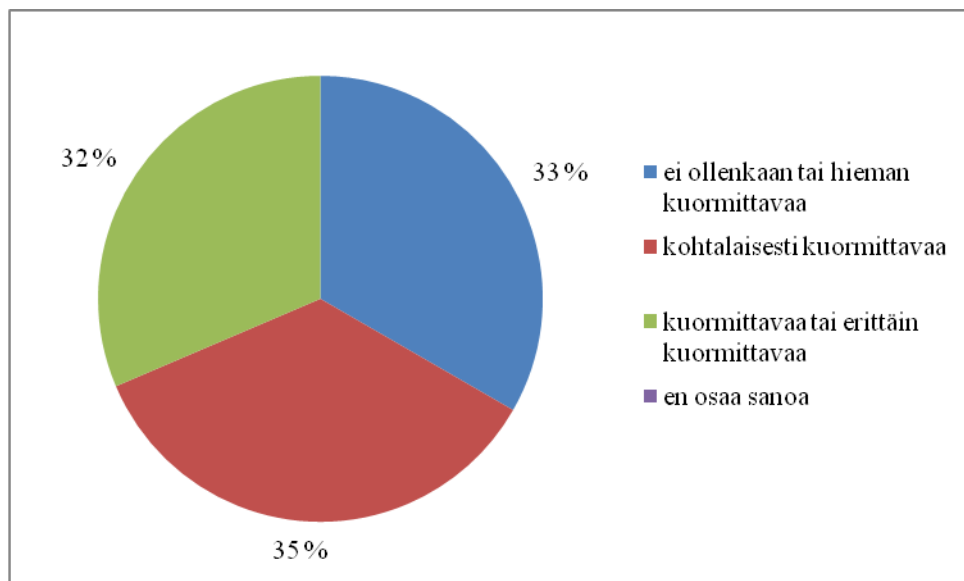
Kuvio 5. Hevosen kavioiden puhdistamisen aiheuttama fyysinen kuormitus



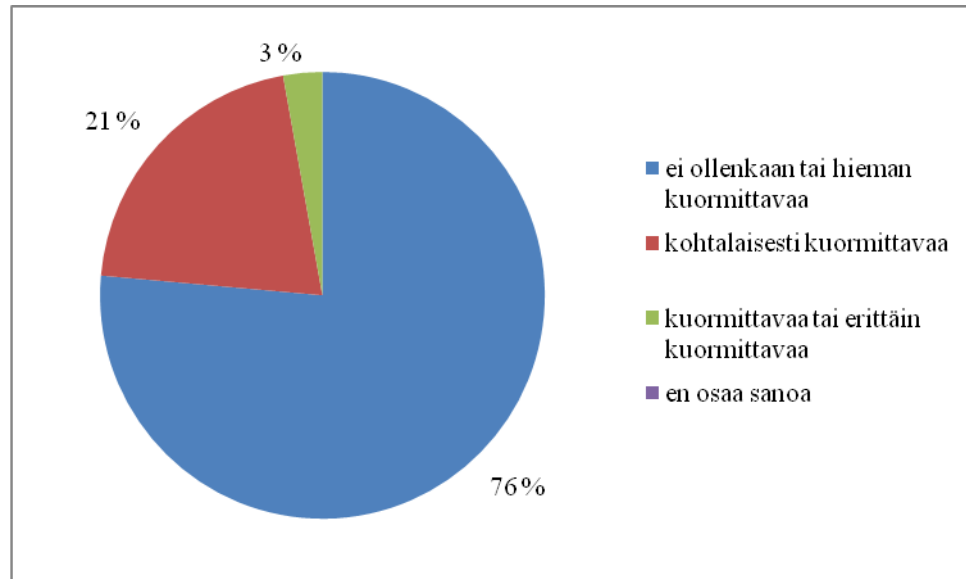
Kuvio 6. Hevosen jalkojen hoitamisen aiheuttama fyysinen kuormitus



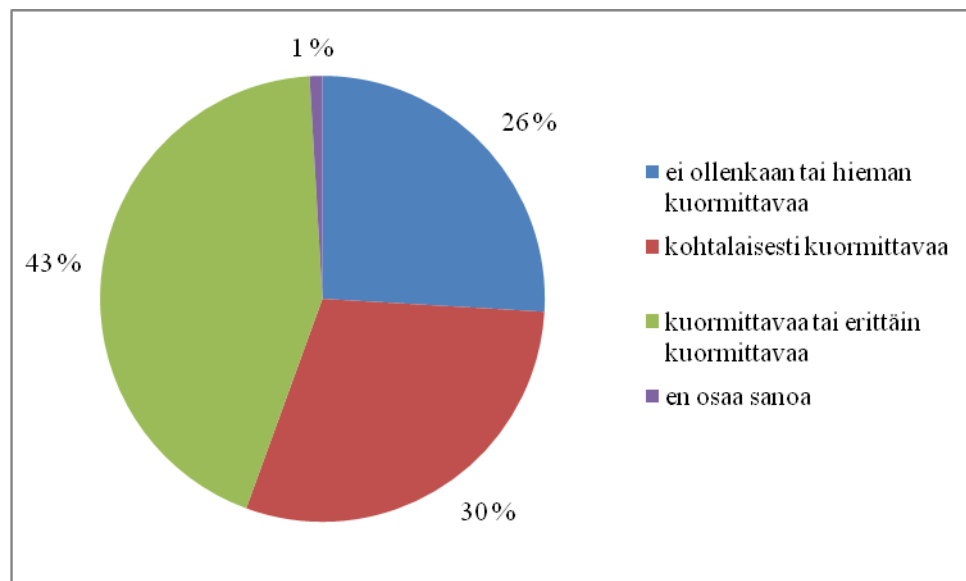
Kuvio 7. Valjastamisen/satuloimisen aiheuttama fyysinen kuormitus



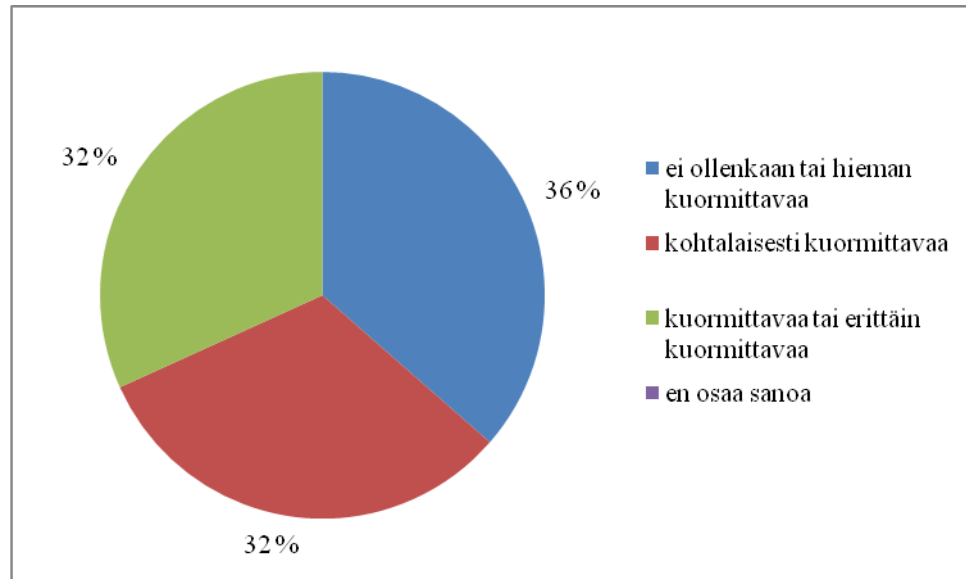
Kuvio 8. Tallin muiden tilojen siivoamisen aiheuttama fyysinen kuormitus



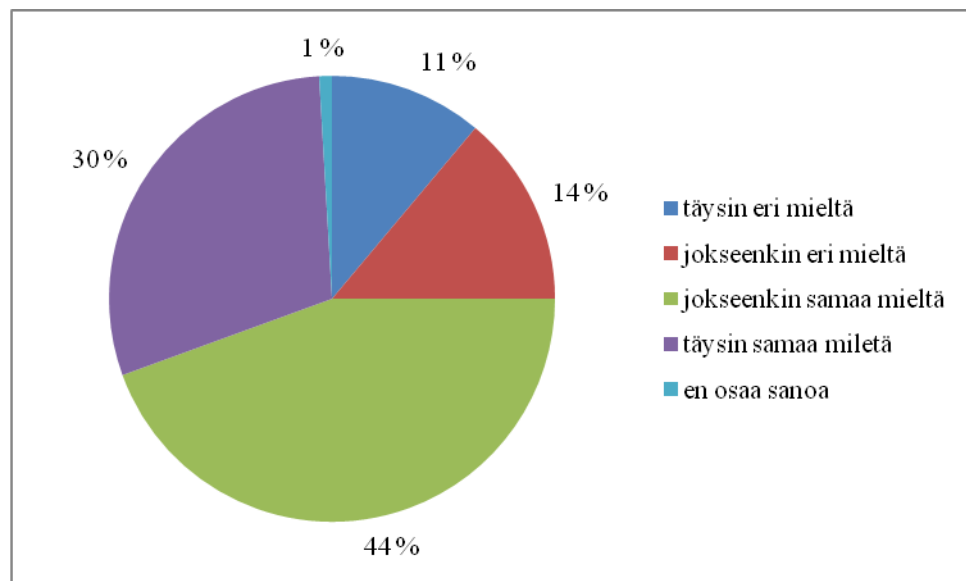
Kuvio 9. Varusteiden huoltamisen aiheuttama fyysinen kuormitus



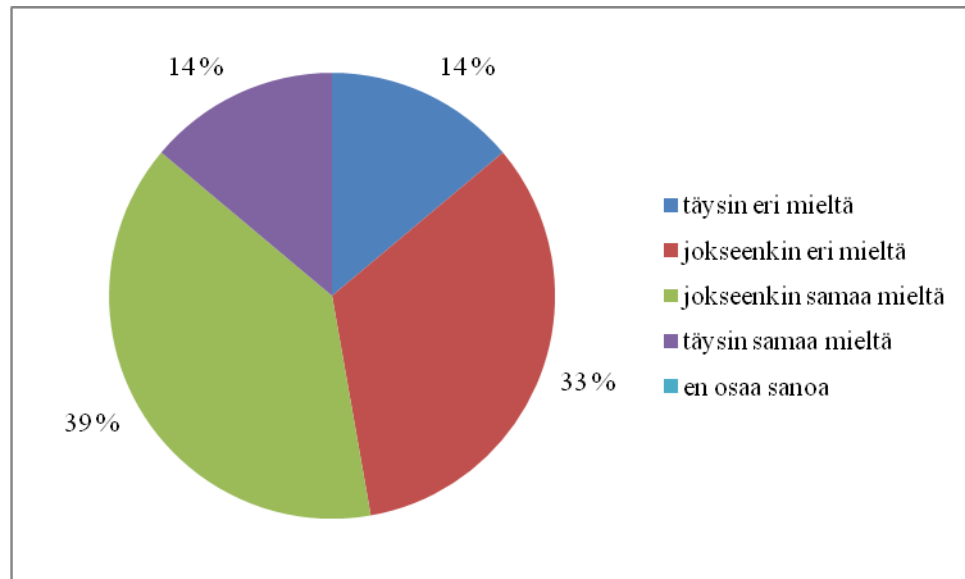
Kuvio 10. Välineiden ja tavaroiden nostamisen aiheuttama fyysinen kuormitus



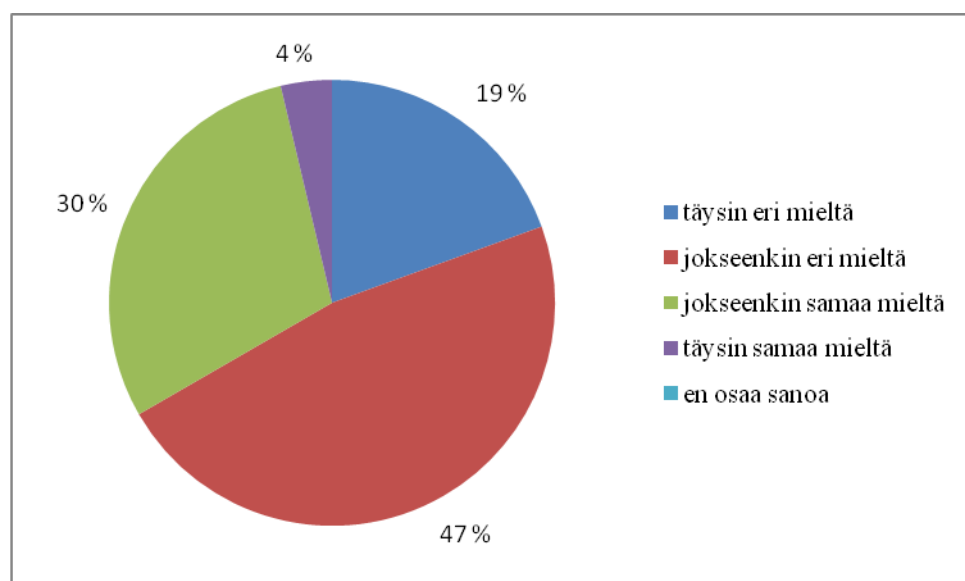
Kuvio 11. Välineiden ja tavaroiden kantamisen aiheuttama fyysinen kuormitus



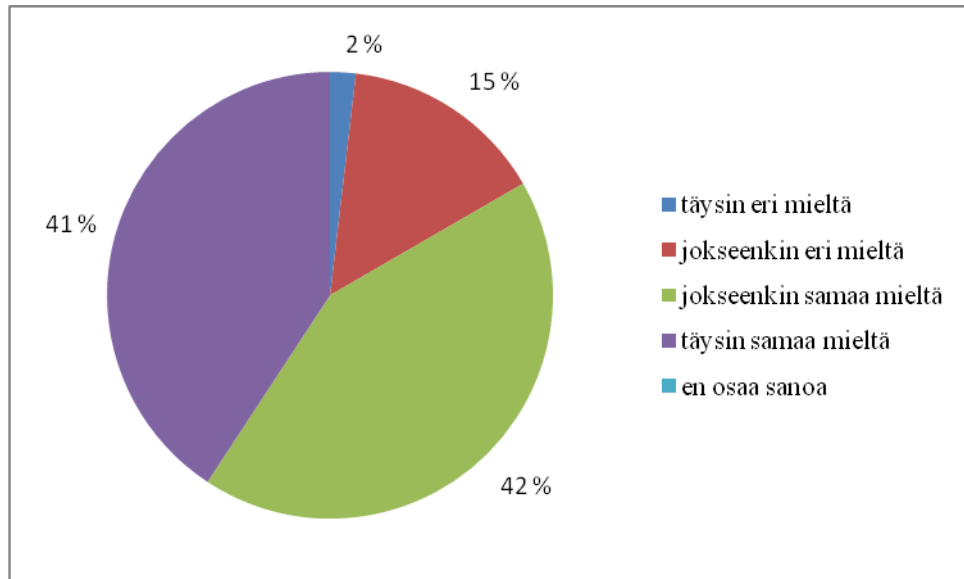
Kuvio 12. Mahdollisuus pitää tarpeeksi taukoja työpäiväni aikana



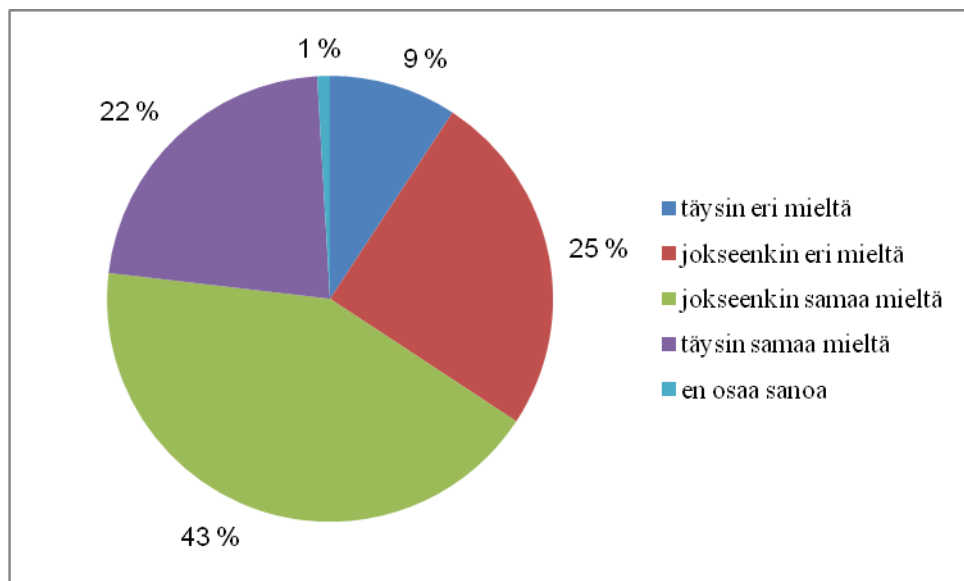
Kuvio 13. Mahdollisuus vaikuttaa työn määrään



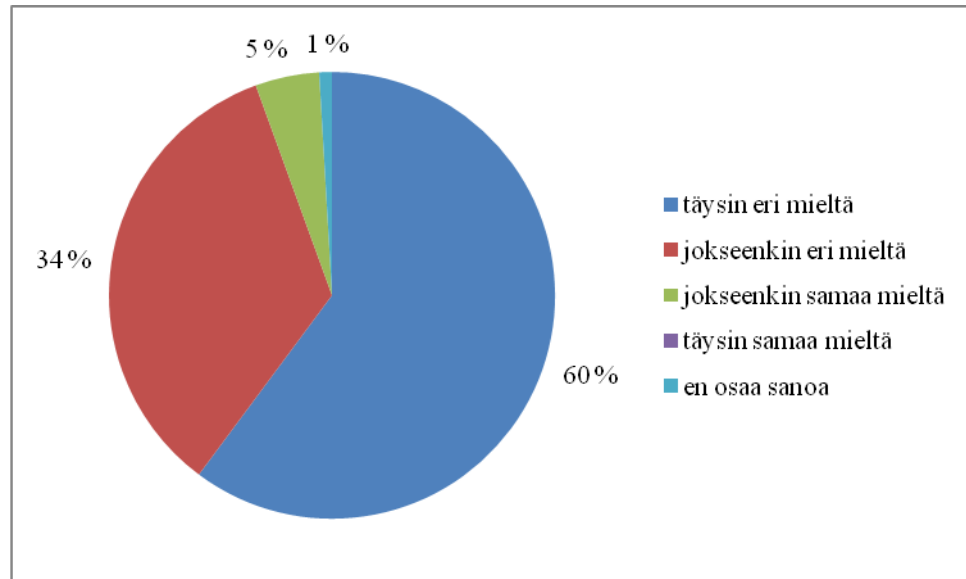
Kuvio 14. Työn ruumiillinen kuormitus



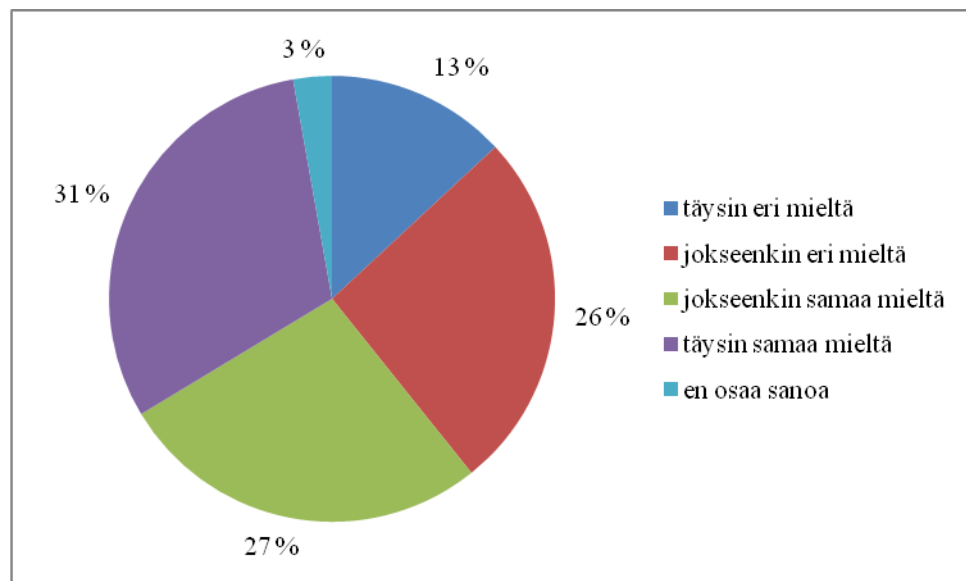
Kuvio 15. Työvälineiden sopivuus



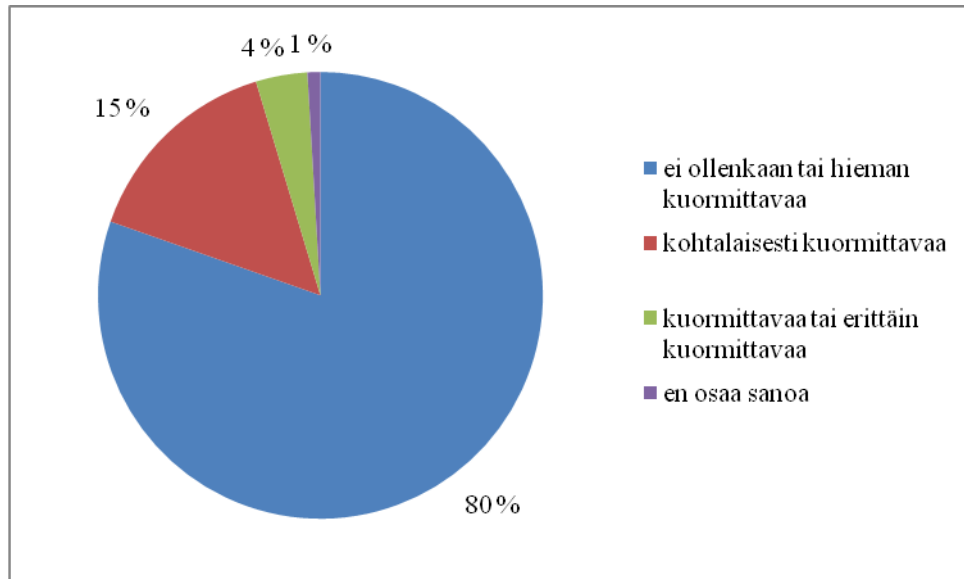
Kuvio 16. Häiritsevien lämpötilanvaihtelujen esiintyvyys työympäristössä



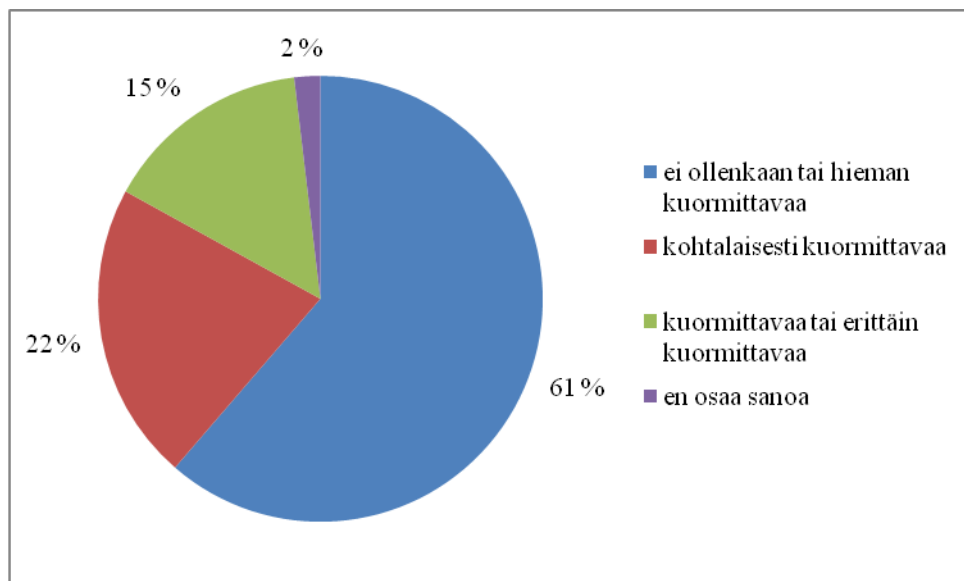
Kuvio 17. Työympäristön melun häiritsevyys



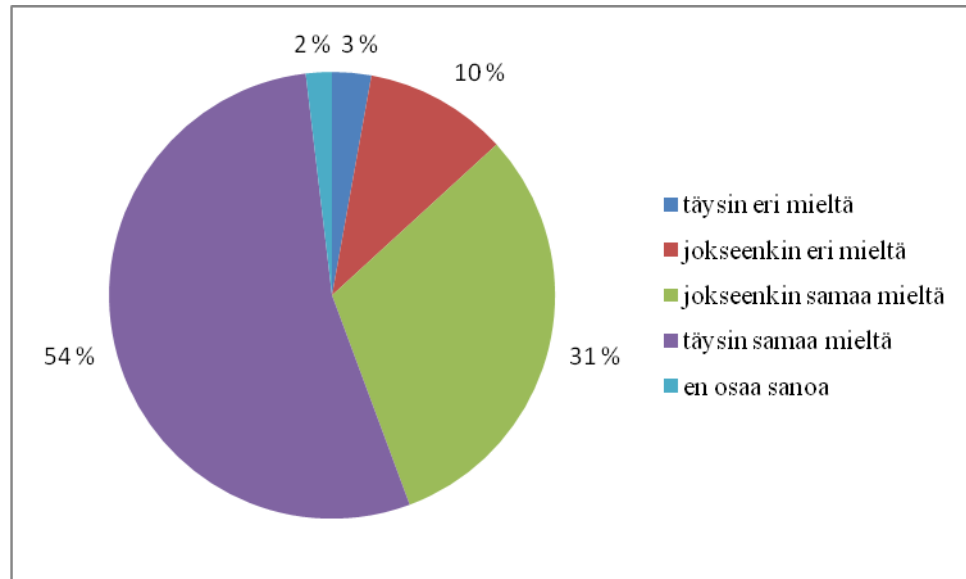
Kuvio 18. Mahdollisuus käyttää asianmukaisia henkilösuojaimia (päänsuojaimet, hengityssuojaimet, käsien ja jalkojen suojaimet)



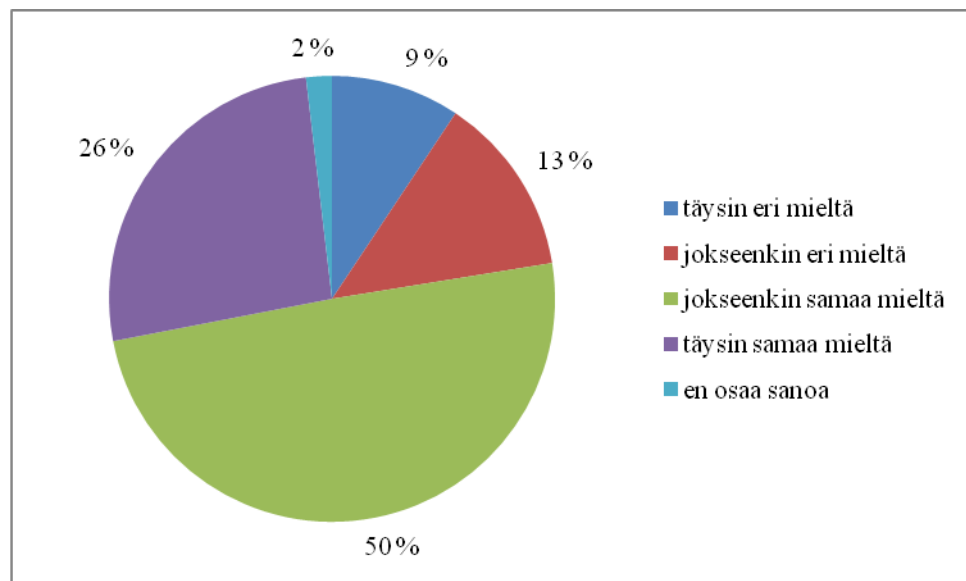
Kuvio 19. Työkavereiden kanssa työskentelemisen aiheuttama henkinen kuormitus



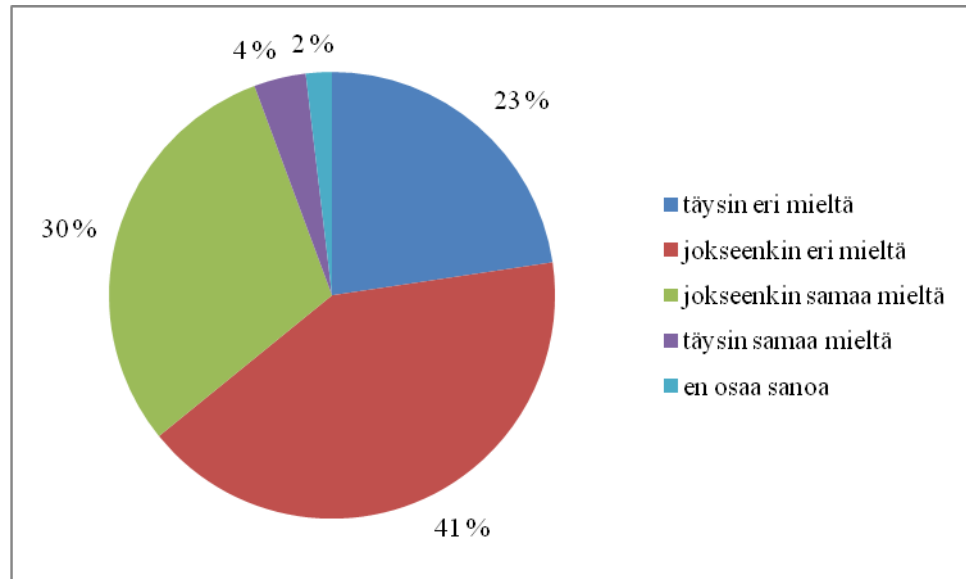
Kuvio 20. Muiden ihmisten omistamien hevosten hoitamisen aiheuttama henkinen kuormitus



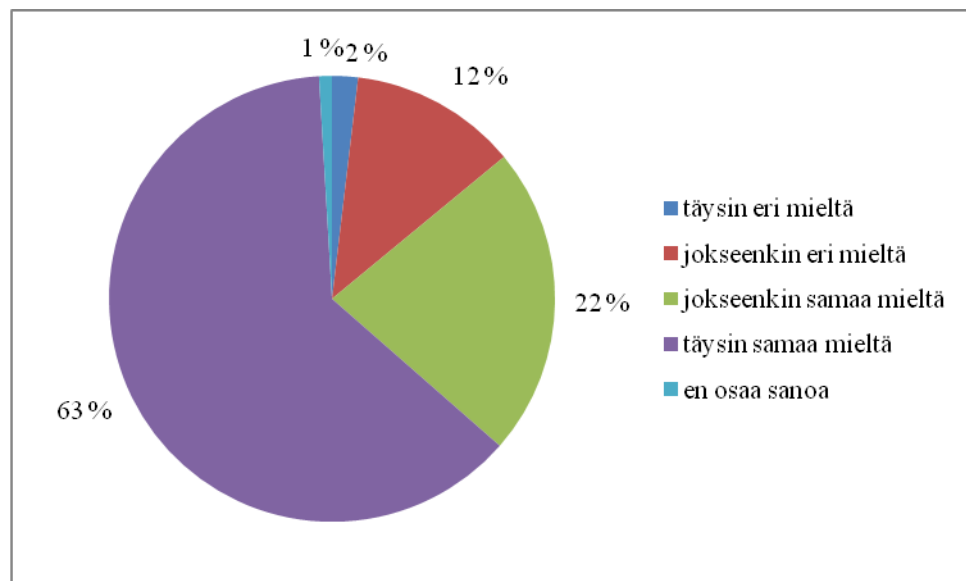
Kuvio 21. Perehdytys työhön työpaikalla



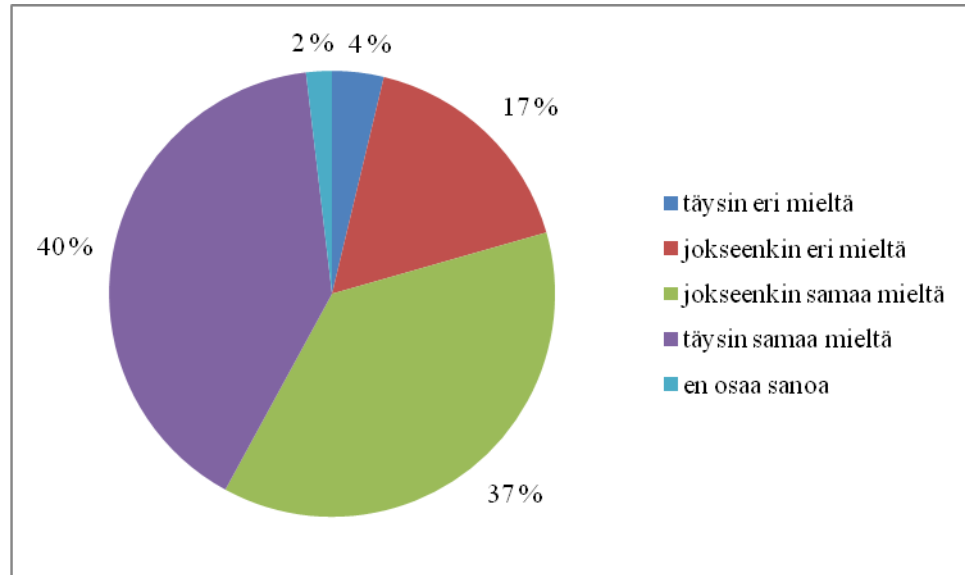
Kuvio 22. Positiivisen palautteen saaminen



Kuvio 23. Vastuu työpaikalla



Kuvio 24. Mahdollisuus pitää yhteyttä muihin työntekijöihin esimerkiksi ongelmatai vaaratilanteen sattuessa



Kuvio 25. Mahdollisuus vaihtaa mielipiteitä sekä purkaa iloja ja suruja työpaikallani